

Ve sportovně kulturním centru v Ondřejově si vyžití mohou najít všichni.

V průběhu září probíhá jako každoročně zápis do kurzů, připravena je celá škála služeb, zajímavé kulturní akce i sportovní víkendy. Připravili jsme pro vás přehled kurzů rozdělených podle věku s tím, že některé kurzy jsou společné pro školáky i dospělé.

Program pro předškolní děti

Pondělí

Balet s Hanou Zadákovou od 16,30 hod (3 – 4 roky) a od 17,15 hod (5 – 6 let). **Keramika** s Irenou Pudíkovou od 16 hod (děti od 5 let i se školáky).

Úterý

Angličtina podle Helen Doron s Ivou Miškovskou od 14,30 hod (2 – 4 roky) a od 15,30 hod (4 – 6 let). **Flétna** s Honzou Beránkem od 12 hod, případně od 13,45 hod (začátečníci od 5 let).

Středa

Rokenrol – přípravka s Terezou Malou od 17 hod (4 – 6 let). **Cvičení rodičů a dětí** s lektory MOMMYTIME od 9 hod (medvídci 1,5 – 2,5 roku), od 10 hod (želvičky od 7 měsíců), od 11 hod (klokánci od 4 měsíců).

Čtvrtek

Cvičení dětí bez rodičů s lektory MOMMYTIME od 15,15 hod (opičky 3 – 6 let). **Zahájí až v říjnu, hlase se na www.mommytime.cz.**

Program pro školní děti

Pondělí

Basketbal s Terezou Kölblovou a Jiřinou Keclíkovou od 17 hod (tygřici 6 – 9 let). **Karate** s Kristýnou Bosákovou od 18 hod (6 – 12 let). **Sebeobrana** s Kristýnou Bosákovou od 19 hod (od 12 let i s dospělými). **Balet** s Hanou Zadákovou od 18 hod (děti 1. stupně ZŠ). **Keramika** s Irenou Pudíkovou od 16 hod (děti 1. stupně ZŠ).

Úterý

Parkour&Freerun APDT s Ivou Mračkovou od 15 hod (začátečníci od 6 let), od 16 hod (pokročilí od 9 let). **Rope Skipping skupina** s Eliškou Staňkovou od 17 hod (pouze pokročilí). **Box a kondiční box** se Standou Stárkem od 19,30 hod (od 12 let i s dospělými). **Angličtina podle Helen Doron** s Ivou Miškovskou od 16,30 hod (6 – 9 let). **Flétna** s Honzou Beránkem od 13,45 hod, případně od 12 hod (děti ZŠ pokročilí). **Kytara** s Honzou Beránkem, celkem 5 kurzů, od 12,45 hod, od 14,30 hod, od 15,30 hod a 16,30 hod. Děti jsou po zápisu rozděleny podle schopností.

Středa

Rokenrol s Terezou Malou od 15 hod (formace Jungles), od 16 hod (formace Colors).

Taekwon-Do oddíl V. Machoty od 16 hod (přípravka od 6 let), od 17 hod (od 6 let i dospělí).

Basketbal s Terezou Kölblovou a Jiřinou Keclíkovou od 17 hod (tygři 10 – 13 let).

Čtvrtek

Florbal s Jaroslavem Frankem, nově dvouhodinový kurz od 16 hod (děti ZŠ).

Pátek

Rokenrol s Terezou Malou od 15 hod (formace Colors), od 16 hod (formace Jungles). **Hip**

Hop a Street Dance s Marií Štěpinovou od 18 hod (10 – 15 let).

Sobota

Box a kondiční box se Standou Stárkem od 9,30 hod (od 12 let a dospělí).

Neděle

Taekwon-Do oddíl V. Machoty od 15 hod (přípravka od 6 let), od 16 hod (od 6 let i dospělí)

Program pro dospělé i středoškoláky

Pondělí

Sebeobrana s Kristýnou Bosákovou od 19 hod (od 12 let i s dospělými). **Badminton** zájmová skupina bez trenéra od 20 hod (2 hod trénink). **Pilates** s Bárou Valuchovou od 19 hod. **Dynamická jóga s relaxací** s Ditou Fuchsovou od 20 hod.

Úterý

Aerobic a Body Form s Olgou Šípkovou od 18 hod (1,5 hod lekce). **Box a kondiční box** se Standou Stárkem od 9,30 hod (od 12 let a dospělí, 1,5 hod lekce). **Zdravá záda** s Martou Princovou od 9,15 hod. **Hatha jóga** s Jolanou Kamarýtovou od 17,30 hod a od 19,15 hod (1,5 hod lekce).

Středa

Taekwon-Do oddíl V. Machoty od 16 hod (přípravka od 6 let), od 17 hod (od 6 let i dospělí).

Kruhový trénink s Katkou Kudrmanovou od 19 hod. **Balanční techniky a SM-systém** s Danou Řehákovou od 18,10 hod (1,5 hod lekce). **Posun zahájení zatím na neurčito dle uzdravení lektorky.**

Čtvrtek

Dance Aerobic s Olgou Šípkovou od 18 hod (1,5 hod lekce). **Badminton** zájmová skupina bez trenéra, od 19,30 hod (2 hod trénink). **Pohybem ke zdraví** se Zdenou Ambrožovou od 18 hod (pro věk 55 a více let).

Sobota

Box a kondiční box se Standou Stárkem od 9,30 hod (od 12 let a dospělí, 1,5 hod trénink).
Kruhový trénink s Katkou Kudrmanovou od 9 hod.

Neděle

Taekwon-Do oddíl V. Machoty od 15 hod (přípravka od 6 let), od 16 hod (od 6 let i dospělí).
Jóga s Olgou Šípkovou od 17 hod a od 18,30 hod (75 minutové lekce).

Služby – poradny i ordinace

Poradna celostní medicíny - Ing. Lenka Jahelková, certifikovaná terapeutka nabízí léčbu zdravotních obtíží dle metody MUDr. J. Jonáše, dále diagnostiku i detoxikaci organismu. Objednávky na 607 834 984.

Ordinace fyzioterapie - Mgr. Tereza Pígllová, Ph.D., má ordinaci na diagnostiku, prevenci a léčbu poruch pohybového aparátu (čtvrtek, pátek). Objednávky na 602 330 620.

Poradna psychoterapie - **Mgr. Dominika Podhráská řeší** vztahové, partnerské, rodinné obtíže, složité životní situace, problémy s profesním životem a další. Objednávky na 608 609 999.

Výživová poradna - Ing. Veronika Martincová doporučí, jak pomocí stravy zkvalitnit vaše zdraví i život. Objednávky na 736 681 403.

Speciální pozornost zaslouží i již osvědčená **kavárnička v rodinném klubu Pohoda s hernou pro děti** a příjemnou atmosférou, kterou vytváří Jaroslava Tesaříková spolu s jejími návštěvníky. Od září je otevřena pondělí a pátek 12,30 – 19 hod, úterý a čtvrtek 12,30 – 17 hod, středa 10 – 19 hod, dále dle domluvy. Také se zde můžete od 2. září zapsat do kurzů, které probíhají přímo pod SKC a zakoupit vstupenky na níže uvedené akce.

Akce v 2. pololetí 2019

19. 10. **Cvičební odpoledne s Bárou a Ditou – tělocvična (14 – 18 hod), přihlášky na barasourkova@seznam.cz**

20. 10. Divadlo Zamilovaný sukničkář - předprodej vstupenek v Cukrárně u jahůdky

9. 11. **Představení Pražského tanečního divadla** s názvem Zápletky – předprodej vstupenek v Rodinném klubu Pohoda (od září)

14. 12. **Koncert Sester Havelkových – Swingové Vánoce** - předprodej vstupenek v Rodinném klubu Pohoda (od září)

Podrobnější i aktuální informace najdete na www.skcvondrejove.cz. Pokud chcete dostávat aktuality centra přímo do vašeho mailu, stačí se přihlásit na našich stránkách k odběru aktualit. Ve Sportovně kulturním centru jsou všichni vítáni.

Bohumila Řešátková