



SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM V ONDŘEJOVĚ

Rozvrh kurzů (od ledna 2022) www.skcvondrejove.cz

PONĚLÍ Tělocvična	Platby do SKC jsou označené fialově. Černě vyznačené se platí lektorům. Změna vyhrazena.	15,15 – 16,00 MOMMYTIME CVIČENÍ DĚTÍ S RODIČI	16,00 – 17,00 NOVÉ! Lezecká stěna Tom Ondruš Děti i dospělí	17,00 – 18,00 Lezecká stěna Tom Ondruš Děti i dospělí	18,00 – 19,00 Karate K. Bosáková 6 – 12 LET	19,00 – 20,00 Sebeobrana K. Bosáková OD 12 LET	20,05 – 22,00 Badminton Bez trenéra DOSPĚLÍ
Malý sál			16,30 – 17,15 Balet H. Zadáková DĚTI 3 – 4 ROKY	17,15 – 18,00 Balet H. Zadáková DĚTI 5 – 6 LET	18,00 – 19,00 Balet H. Zadáková DĚTI 1. ST. ZŠ	19,00 – 20,00 Pilates B. Valuchová DOSPĚLÍ	20,05 – 21,20 Dynamická jóga s relaxací D. Fuchsová
Učebna							
ÚTERÝ Tělocvična		15,00 – 16,00 Parkour&Freerun začátečníci I. Mračková, APDT DĚTI OD 6 LET	16,00 – 17,00 Parkour&Freerun pokročilí I. Mračková, APDT DĚTI OD 9 LET		18,00 – 19,30 Aerobic a Body Form DÍVKY, ŽENY	19,30 – Box a kondiční box S. Stárek DOSPĚLÍ	- 21,00 Box a kondiční box
Malý sál	9,15 – 10,15 Zdravá záda M. Princová DOSPĚLÍ	14,30 – 15,15 AJ H. Doron I. Miškovská DĚTI 2 – 4 ROKY	15,30 – 16,15 AJ H. Doron-pok. I. Miškovská DĚTI 4 – 6 LET	16,30 – 17,15 AJ H. Doron-pok. I. Miškovská DĚTI 6 – 9 LET	17,30 – 19,00 Hatha jóga J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	19,15 – 20,45 Hatha jóga J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	
Učebna	12,00 – 12,45 Flétna zobcová J. Beránek DĚTI ZAČÁTEČ.	12,45 – 13,45 Kytara I J. Beránek DĚTI OD 6 LET	13,45 – 14,30 Flétna zobcová J. Beránek DĚTI POKROČILÍ	14,30 – 15,30 Kytara II J. Beránek OD 6 LET	15,30 – 16,30 Kytara, ukulele J. Beránek OD 6 LET	16,30 – 17,30 Kytara IV J. Beránek OD 8 LET	
STŘEDA Tělocvična				17,00 – 18,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty PRO VŠECHNY	18,00 – 19,00 Rokenrol T. Malá	19,00 – 20,00 Rokenrol T. Malá	
Malý sál			16,00 – 17,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty PŘÍPRAVKA	17,00 – 18,00 Rokenrol T. Malá PŘÍPRAVKA 4-6		18,30 – 19,40 Balanční techniky a SM-systém Řeháková ŽENY	
Učebna						17,30 – 19,00 Hatha jóga indiv. J. Kamarýtová rezervace	

ČTVRTEK Tělocvična			16,00 – FLORBAL J. Franěk DĚTI	– 17,45 FLORBAL J. Franěk DĚTI	17,45 – 19,00 Dance Aerobic DÍVKY, ŽENY	19,00 – 20,00 Kruhový trénink K. Kudrmanová DOSPĚLÍ	20,00 – 22,00 Badminton DOSPĚLÍ
Malý sál	14,30 – 15,30 Jóga pro děti 3 – 6 let Kamila Motřková				18,00 – 19,00 Pohybem ke zdraví Z. Ambrožová Od 55 let		
Učebna							
PÁTEK Tělocvična					17,00 - SOKOL Fotbal	- 19,00 SOKOL Fotbal	19 – 20 SKOL Florbal
Malý sál					17,00 – 18,00 Balet 1x za 14 dní H. Zadáková DĚTI SKUPINA	18,00 – HIP HOP 1x za 14 dní DĚTI 10 – 15 let M. Štěpinová	- 20,00 HIP HOP 1 x za 14 dní DĚTI 10 – 15 let M. Štěpinová
SOBOTA Tělocvična	9,30 – 11,00 Box a kondiční box S. Stárek OD 12 LET	11 – Mažoretky Tereza Šeblová	- 13,30 Mažoretky Tereza Šeblová				
Malý sál							
NEDĚLE Tělocvična				16,00 – 17,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty ODDÍL	17.30 – 18.45 Jóga DOSPĚLÍ		
Malý sál							