



# SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM V ONDŘEJOVĚ

Pravděpodobný rozvrh kurzů od září 2022. Změna rozvrhu vyhrazena.

<b>PONĚLÍ</b> Tělocvična	<b>Platby do SKC jsou označené fialově.</b>  Černě vyznačené se platí lektorům.		16,00 – 17,00 <b>Lezecká stěna</b>  Tom Ondruš Děti i dospělí	17,00 – 18,00 <b>Lezecká stěna</b>  Tom Ondruš Děti i dospělí	18,00 – 19,00 <b>Karate</b>  K. Bosáková 6 – 12 LET	19,00 – 20,00 <b>Sebeobrana</b>  K. Bosáková OD 12 LET	20,05 – 22,00 <b>Badminton</b>  Bez trenéra DOSPĚLÍ
Malý sál			16,30 – 17,15 <b>Balet</b> H. Zadáková DĚTI 3 – 4 ROKY	17,15 – 18,00 <b>Balet</b> H. Zadáková DĚTI 5 – 6 LET	18,00 – 19,00 <b>Balet</b> H. Zadáková DĚTI 1. ST. ZŠ	19,00 – 20,00 <b>Pilates</b> B. Valuchová DOSPĚLÍ	20,05 – 21,20 <b>Dynamická jóga s relaxací</b> D. Fuchsová
Učebna							
<b>ÚTERÝ</b> Tělocvična		15,00 – 16,00 <b>Parkour&amp;Freerun</b> začátečníci I. Mračková, APDT DĚTI OD 6 LET	16,00 – 17,00 <b>Parkour&amp;Freerun</b> pokročilí I. Mračková, APDT DĚTI OD 9 LET		18,00 – 19,30 <b>Aerobic a Body Form</b> O. Šípková DÍVKY, ŽENY	19,30 – <b>Box a kondiční box</b> S. Stárek DOSPĚLÍ	- 21,00 <b>Box a kondiční box</b>
Malý sál	9,15 – 10,15 <b>Zdravá záda</b> M. Princová DOSPĚLÍ	14,30 – 15,15 <b>AJ H. Doron</b> I. Miškovská DĚTI 5 – 7 let	15,30 – 16,15 <b>AJ H. Doron-pok.</b> I. Miškovská DĚTI 6 – 8 let	16,30 – 17,15 <b>AJ H. Doron-pok.</b> I. Miškovská DĚTI 4 – 5 let	17,30 – 19,00 <b>Hatha jóga</b> J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	19,15 – 20,45 <b>Hatha jóga</b> J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	
Učebna	12,00 – 12,45 <b>Flétna zobcová</b> J. Beránek DĚTI ZAČÁTEČ.	12,45 – 13,45 <b>Kytara I</b> J. Beránek DĚTI OD 6 LET	13,45 – 14,30 <b>Flétna zobcová</b> J. Beránek DĚTI POKROČILÍ	14,30 – 15,30 <b>Kytara II</b> J. Beránek OD 6 LET	15,30 – 16,30 <b>Kytara, ukulele</b> J. Beránek OD 6 LET	16,30 – 17,30 <b>Kytara IV</b> J. Beránek OD 8 LET	
<b>STŘEDA</b> Tělocvična				17,00 – 18,00 <b>Taekwon-Do</b> Oddíl V. Machoty	18,00 – 19,00 <b>Rokenrol</b> T. Malá	19,00 – 20,00 <b>Rokenrol</b> T. Malá	
Malý sál			16,00 – 17,00 <b>Taekwon-Do</b> Oddíl V. Machoty PŘÍPRAVKA	17,00 – 18,00 <b>Rokenrol</b> T. Malá PŘÍPRAVKA 4-6			
Učebna						17,30 – 19,00 <b>Hatha jóga indiv.</b> J. Kamarýtová rezervace	

<b>ČTVRTEK</b> Tělocvična			15.15 – 16.15 <b>Předtaneční</b> M. Priknerová a L. Hojdan		17,45 – 19,00 <b>Dance Aerobic</b> <b>ZATÍM NENÍ</b> <b>JISTÉ!!!</b> O. Šípková DÍVKY, ŽENY	19,00 – 20,00 <b>Kruhový trénink</b>  K. Kudrmanová DOSPĚLÍ	20,00 – 22,00 <b>Badminton</b>  Bez trenéra DOSPĚLÍ
<b>Malý sál</b>	14,30 – 15,30 <b>Jóga pro děti</b> <b>3 – 6 let</b> Kamila Mořková				18,00 – 19,00 Pohybem ke zdraví Z. Ambrožová Od 55 let		
<b>Učebna</b>							
<b>PÁTEK</b> Tělocvična					17,00 - <b>SOKOL Fotbal</b>	- 19,00 <b>SOKOL Fotbal</b>	<b>19 – 20</b> <b>SOKOL Florbal</b>
<b>Malý sál</b>					17,00 – 18,00 <b>Balet</b> 1x za 14 dní H. Zadáková DĚTI SKUPINA	18,00 – <b>HIP HOP</b>  DĚTI 10 – 15 let M. Štěpinová	- 20,00 <b>HIP HOP</b>  DĚTI 10 – 15 let M. Štěpinová
<b>SOBOTA</b> Tělocvična	9,30 – 11,00 <b>Box a kondiční box</b> S. Stárek OD 12 LET	11 – <b>Mažoretky</b>  Tereza Šeblová	- 13,30 <b>Mažoretky</b>  Tereza Šeblová				
<b>Malý sál</b>							
<b>NEDĚLE</b> Tělocvična				16,00 – 17,00 <b>Taekwon-Do</b>  Oddíl V. Machoty	17.30 – 18.45 <b>Jóga</b> O. Šípková DOSPĚLÍ	19 – <b>SOKOL</b>	– 22 <b>SOKOL</b>
<b>Malý sál</b>							

[www.skcvondrejove.cz](http://www.skcvondrejove.cz)