

1. Předškolní děti od 3-6 let pondělí 16:30-17:15 hodin - začínáme v pondělí 6.10.

2. Žáci od 6-14 let **úterý 16:30-17:30 hodin - začínáme v úterý 30.9.**

Vedoucí: Dan Rossi

3. Žačky od 6-14 let **středa 16:30-17:45 hod - začínáme ve středu 1.10.**

Vedoucí: PhDr. Šárka Hlavatá

4. Dorost od 14 let **pondělí 17:15-18:00 hod - začínáme v pondělí 6.10.**

5. Kondiční cvičení ženy **středa 18:00-19:30 hod -** **cvičí se celý rok vč. prázdnin.** Cvičení s využitím osvědčených metod jógy a pilates, zaměřené na nácvik správného dýchání a techniky cvičení. Cvičení přispívá ke zlepšení fyzické kondice i psychické pohody.

vedoucí: Eva Holasová

6. Aerobik ženy, dívky **čtvrtek 19:30-20:45 hodin - začínáme ve čtvrtek 3.10.**

Stepaerobik, kondiční aerobik, strečink pro zvýšení fyzické kondice, zpevňování postavy.
Vedoucí: Marie Petráková

7. Jóga pro všechny úterý 19:30-20:30 hodin - cvičí se celý rok včetně prázdnin.

Lekce jsou vhodné i pro začátečníky, cvičí se naboso, karimatku a deku s sebou.
Vedoucí: Ing. Zdeňka Čepelková

8. Badminton dospělí **středa 19:30-20:30 hodin – celoročně.**

Badminton dorost od 14 let **úterý 17:30-18:30 hodin**

Vedoucí: Jana Nováková

9. Stolní tenis muži pondělí, pátek 18:00-20:00 hodin + sobota-zápasy

Stolní tenis žactvo (školní družina) pondělí 14:15-15:45 hodin

Vedoucí: Ing. Jiří Kovář, Jiří Kovář st.

10. Fotbal - zimní tréninky v tělocvičně

Muži úterý 18,30-19,30 čtvrtek 18:00-19:30 hodin

Přípravka **čtvrtek 16:30-18:00 hodin**

Vedoucí: Jiří Vorlický, Lukáš Petrák, Tomáš Žid

11. Volejbal ženy, muži **neděle 16:30-18:30 hod, středa 20:30-21:30 hod**

Vedoucí: Petr Odehnal

12. Tenis děti - zimní trénink v tělocvičně neděle 15:30-16:30 hodin

Vedoucí: Petr Novák

Vyvážená strava, dobrý spánek a **pravidelný sofistikovaný pohyb** je v dnešní době důležité pro zdraví dětí i dospělých, proto srdečně zveme zájemce o cvičení. Stačí si pouze zajistit vhodnou obuv do tělocvičny (tenisky sálovky, cvičky), sportovní oblečení, a hlavně pevnou vůli k pravidelnému cvičení.