



# Podrobný přehled sportovních aktivit T. J. Sokol Mratín - platný od 15. září 2014



Oddíl/sportovní aktivita:	Cvičitelé a trenéři (s kvalifikací):	Telefonní kontakt:	Den v týdnu:	Čas (od - do):	Oddílové příspěvky - cena:			Stručný popis sportovní aktivity:
					Možnosti plateb:	Pro členy Sokola:	Pro nečleny Sokola:	
REZERVACE ISAR o.s. pro hiporehabilitaci Mgr. Šárka Smišková	Mgr. Šárka Smišková	602 137 843	pondělí	15:00 - 16:00	--	--	--	--
Všestrannost cvičení mladší žáci (pro děti od 4 let)	Milena Štepanovičová Jiří Krobot	728 958 387	pondělí	16:30 - 17:30	Hodinová platba Pololetní platba	30 Kč 300 Kč	55 Kč ---	Cvičení formou her a tanečků je prokládáno jednoduchými cviky a překonáváním překážkových drah. Rozvoj obratnosti, koordinace pohybu, zdravé soutěživosti, obrazotvornost, fantazie.
Všestrannost cvičení starší žáci (pro děti od 7 let)	Milena Štepanovičová Jiří Krobot	728 958 387	pondělí	17:30 - 18:30	Hodinová platba Pololetní platba	30 Kč 300 Kč	55 Kč ---	Nácvik vybraných cvičebních tvarů (metry, převraty - kotouly, překoty, přemety, příp. salta, atd.), ze sportovní gymnastiky. Důraz na správné provedení cviků, práce s tělocvičným nářadím, náčiním, honičky s míčem, úpolová cvičení, obratnost, vytrvalost.
Taneční kurzy pro dospělé	STUDIO 4 YOU Zuzka Štastná Lukáš Chmelík	737 271 473	pondělí	20:00 - 21:30	Cena dle počtu přihlášených párů			Hodinu ušijeme na míru. Můžete se těšit na tance: SAMBA, CHA CHA, RUMBA, JIVE, WALZ TANGO, VALČÍK, QUICKSTEP, POLKA a další. Mimo jiné se můžete potkat se sportovním tancem. Noví lektoři jsou dvojnásobnými mistry České republiky v kategorii družstev pro rok 2010 a 2011 a úspěšně reprezentují ČR na mezinárodních soutěžích v Anglii, Německu, Rumunsku, Slovensku, Maďarsku, Polsku, Rakousku a Srbsku.
Rodiče s dětmi (cvičení pro nejmenší)	s Andělky	606 914 460 helena.novakova @andelky.cz	úterý	9:00 - 9:45	Hodinová platba Pololetní platba/ 15 hodin	50 Kč 750 Kč	75 Kč ---	Jednoduchá cvičení formou her s písničkami, říkadly a tanečky. Seznámení s různými druhy nářadí a náčiní v kolektivu za přítomnosti rodiče. Rozvoj obratnosti, koordinace pohybu, tvořivosti i hudebně-pohybového citění.
Rytmika a tanečky (pro děti 3 - 6 let)	Barbora Svobodová	606 914 460 helena.novakova @andelky.cz	úterý	15:00 - 15:45 16:00 - 16:45	Pololetní platba	1 300 Kč		Tancování je zaměřeno na rozvoj tanečních, pohybových a rytmických schopností dětí. Děti se učí správnému držení těla, vnímání rytmu a hudby. Postupně se naučí jednoduché prvky a choreografie, u starších dětí i složitější sestavy s baletními prvky či prvky moderních tanců.
ZTV- rehabilitační cvičení (pro dospělé)	Ing. Kristína Kubálková	724 043 118	úterý	18:00 - 19:00	Hodinová platba	40 Kč	70 Kč	Pro všechny bez rozdílu věku a pohlaví, vhodné i pro seniory. Zaměřeno na posílení a uvolnění zejména problémových svalových skupin, správné dýchání, prevenci a nápravu vadného držení těla, relaxaci a protažení posturálně namáhaných svalových skupin.
Kruhový trénink aneb posilování pro všechny (pro dospělé)	Jana Divoká	603 347 250	úterý	19:00 - 20:00	Hodinová platba (možnost zakoupit permanentku)	50 Kč	70 Kč	Hodina je určena ženám i mužům od 18 let, kteří chtějí efektivně ale přitom zábavně posilovat. Vhodné i pro úplné začátečníky! V rámci kruhového tréninku procvičíte celé tělo, krátká rozcvička, posilování vlastní vahou těla i za pomoci posilovacího náčiní, fitballů, overballů a na závěr strečinkové cvičení.
REZERVACE DIVADELNÍ SPOLEK MIG	Šárka Smišková Dan Štepanovič	602 137 843 728 643 327	úterý	20:00 - 21:30	--	--	--	Divadelní soubor Mig odehrál v roce 2013 několikrát představení Staré pověsti české, aneb Krok za Čechem a v závěru roku se herci vrhli na zkoušení nového kusu pod režijním vedením Dana Štepanoviče. Je jím Strašidlo cantervillské Oscara Wilda.
Dětský aerobik (předškolní děti) STUDIO 4 YOU	NOVINKA STUDIO 4 YOU	737 271 473	středa	15:45 - 16:30	Pololetní platba	1 000 Kč	1 250 Kč	Děti se učí základní aerobikové prvky, osvojení vazeb kroků s doprovodem paží, jednoduché aerobikové choreografie, rozvíjí koordinaci, rytmiku, flexibilitu, kondici a správné držení těla.
Disco dance (začátečníci školní děti) STUDIO 4 YOU	NOVINKA STUDIO 4 YOU	737 271 473	středa	16:30 - 17:30	Pololetní platba	1 000 Kč	1 250 Kč	Kurz dětské zumbly pro kluky a holky začátečníky, vhodné také pro absolventy kurzu „Tancujeme s Gábinou. Cílem těchto hodin je poskytnout dětem základní taneční průpravu a osvojit si taneční dovednosti a projev v jednoduchých choreografiích.
Show dance (pokročilí) STUDIO 4 YOU	STUDIO 4 YOU	737 271 473	středa	17:30 - 18:30	Pololetní platba	1 000 Kč	1 250 Kč	Tyto lekce jsou o tanci a hlavně o zábavě. Základem každé hodiny je sestava, kterou se děti postupně naučí a projevují svou kreativitu. Prvky Show Dance nejsou vůbec těžké na provedení a dokáže se je naučit každé dítě. Tanec, ve kterém jednoduché prvky spojené do choreografie rozvíjejí pohybovou inteligenci dětí.

<b>STREET DANCE HIP HOP I a II (pro holky a kluky od 7 do 14 let)</b>	Katka Strachotová (Beránková)	723 745 388	pondělí středa	18:30 - 19:30 18:30 - 19:30	Pololetní platba	<b>1 400 Kč /1 hodina 2 700 Kč//2 hodiny</b>	1 700 Kč/1 hodina 3 400 Kč/ 1 hodina	Taneční styl je street dance (hip hop, house, street, rnb, break dance, funky, lockin a jiné) pod vedením několikikanasobně mistryně ČR, vítězky Světového poháru a pravidelné účastnice Mistrovství Evropy v soutěžích HIP HOP organizace FISAF.
<b>NAAM JOGA</b> (pro všechny věkové kategorie)	Marek Studený studenymarek@gmail.com	608 112 626	středa	19:30 - 21:00	Cena dle počtu přihlášených			Naamjoga a Shakti naam: jednoduché cvičení, žádné těžké pozice, práce s dechem, zvukem a mudrami. Budete zářit a cítit se "jinak". Zvládne opravdu každý. Více info www.naamjoga.cz
<b>REZERVACE MŠ MRATÍN</b>	--	--	čtvrtek	9:30 - 11:30	--	--	--	--
<b>Tenisová školička (pro děti od 5 let)</b>	Oldřich Pavlíček	731 112 281	úterý čtvrtek	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	Úhrada pololetně:	<b>(pololetní platba 2.000,- Kč)</b>	(pololetní platba 4.000,- Kč)	Tenis - předsportovní příprava, která je určená pro děti se zájmem věnovat se v budoucnu tenisu nebo jinému sportu na výkonnostní nebo vrcholové úrovni. Děti se zábavnou formou věnují rozvoji koordinačních, rychlostních a dalších schopností, nutných v pozdějším věku pro snadnější zvládnutí úderové techniky.
<b>REZERVACE Stolní tenis trénink a zápasy</b>	Vladimír Samborský	724 891 532	čtvrtek	19:00 - 22:00	--	--	--	V uplynulém roce se oddíl s dvěma týmy zúčastnil celoroční soutěže. Okresní Přebor Praha-Východ skončil A tým v 1. třídě a B tým ve 3. třídě. Do nového ročníku 2013-2014 opět přihlášení 2 týmy. Případní zájemci o členství oddílu stolního tenisu kontaktujte p.Samborského.
<b>KARATE (pro všechny od 5 do 60 let)</b>	Jakub Štěpán	737 271 473	pátek	17:00 - 18:30	Platba možná čtvrtletně, pololetně, ročně	<b>100 Kč za 1,5 hodiny (jeden trénink)</b>	150 Kč za 1,5 hodiny (jeden trénink)	Karate s Jakubem Štěpánem, 1. dan ITKF: zakladatel Centra tradičního karate Praha a vedoucí klubu, národní trenér III. třídy v rámci ČATK, národní reprezentant ČR, národní rozhodčí, studium managementu sportu a trenérství, Univerzita Palackého. Motto: Nebojuj s pocitem, že musíš vyhrát. Bojuj s pocitem, že nesmíš prohrát!
<b>Aerobik - mix, P-Class (pro ženy)</b>	Jana Divoká	603 347 250	neděle	18:30 - 19:30	Hodinová platba Permanentka	<b>40 Kč 350 Kč (10 vstupů+1 vstup zdarma) úspora 90 Kč</b>	60 Kč 550 Kč (10 vstupů) úspora 50 Kč	Spalování tuků, formování postavy, změna skladby těla, zvýšení výkonu srdeční, oběhové a dýchací soustavy, rozvoj pohybového systému - zabraňování vzniku svalové atrofie, zlepšení nervosvalové koordinace. Pozitivní vliv na psychiku, odstraňování pocitu stresu díky uvolňování endorfinu.
<b>Kickbox aerobik (pro ženy a muže)</b>	Blanka Kebrtová	737 271 473	neděle	19:30 - 20:30	Hodinová platba	<b>50 Kč</b>	70 Kč	Aerobní cvičení, které vychází z bojového umění. Používají se údery, kopy, úniky a úhyby celého těla. Kickbox aerobik je výborný nejen na procvičení svalů dolních končetin, ale také na svalstvo břicha, paží a zad. Jedná se o velmi intenzivní cvičení, které je poměrně dost náročné na fyzickou kondici.

Naše motto:

**Když sportovat, tak s námi.  
Sport je pro nás zábava, nikoliv hon za vítězstvím.**