

Podrobný přehled a popis sportovních aktivit T. J. Sokol Mratín - platný od září 2019

Oddíl/sportovní aktivita:	Cvičitelé a trenéři (s kvalifikací):	Telefonní kontakt, e-mail:	Den v týdnu:	Čas (od - do):	Oddílové příspěvky - cena:		Stručný popis sportovní aktivity:	Pro koho je cvičení určeno
					Možnosti plateb: Pro členy Sokola:	Pro nečleny Sokola:		
REZERVAČE SPARTA MRATÍN	Tomáš Kalvach	605160352 info@spartamratin.cz	PONDĚLÍ ČTVRTEK	16:00 - 17:00 16:00 - 17:30	V rámci oddílového příspěvku SPARTA MRATÍN		SPARTA MRATÍN je fotbalový klub ze Středočeského kraje hrající okresní fotbalové soutěže. Klub sdružuje stovku aktivních členů, kteří jsou součástí týmů: A - team, Mládež, Stará garda. V období nepřítomného počasí využívá klub prostory sokolovny pro Mini přípravku a Starší přípravku.	Pro členy klubu SPARTA MRATÍN
Věstranost (pro děti od 4 do 6 let)	Milena Štepanovičová	728 958 387 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	17:00 - 18:00	Hodnová platba Polokrotná platba	Pouze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 Kč 500 Kč	Cvičení formou her a tanečků je prokládáno jednoduchými cviky a přikládáním překážkových drah. Rozvoj obratnosti, koordinace pohybu, zdravé soutěživosti, obrazovnost, fantazie.	Pro členy T.J. Sokol Mratín
Věstranost (pro děti od 7 do 10 let)	Milena Štepanovičová	728 958 387 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	18:00 - 19:00	Hodnová platba Polokrotná platba	Pouze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 Kč 500 Kč	Cvičení je zaměřeno na všestranný rozvoj pohybové zdatnosti. Používání klasického nářadí, jako jsou bradla, hrazda, kruhy, špič, koberec a přeskok přes kouz a koně. Dále kolektivní a míčové hry. Naším cílem je umožnit všem cvičencům zdravou míru všestranné fyzické aktivity, rozvíjet zdatnost a silu a vyřadit v karamadském kolektivu.	Pro členy T.J. Sokol Mratín
KRUHOVÝ TRÉNINK (pro ženy)	Blanka Kebrtová	737 271 473 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	19:00 - 20:00	Hodnová platba	Pouze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 Kč	Hodina je určena ženám, kteří chtějí efektivně ale přitom zábavně posilovat. Vhodné i pro úplné začátečnický. V rámci kruhového tréninku procvičí celé tělo, krátká rozovka, posilování vlastní vahou těla i za pomoci posilovačového nářadí, fitballů, overballů a na závěr středočeské cvičení.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
Kickbox aerobik (pro ženy a muže)	Blanka Kebrtová	737 271 473 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	20:00 - 21:00	Hodnová platba	Pouze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 Kč	Aerobní cvičení, které vychází z bojového umění. Používají se údery, kopky, útoky a úhyby celého těla. Kickbox aerobik je výborný nejen na procvičení svalů dolních končetin, ale také na svalstvo břiha, paží a zad. Jedná se o velmi intenzivní cvičení, které je poměrně dost náročné na fyzickou kondici.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
REZERVAČE MATERŠKÁ ŠKOLA Filipinek	Veronika Lakomá	info@skolicka-filipinek.cz	ÚTERÝ STŘEDA	10:00 - 11:00 15:00 - 16:00	Prorámek pro MŠ Filipinek		Prorámek pro MŠ Filipinek	Pouze pro MŠ Filipinek
Rytmika a tanečky (pro děti 3 - 4 let)	Andělky Barbora Blehová	776 29 05 39 andelky@andelky.cz	ÚTERÝ	14:45 - 15:30	Polokrotná platba	1 350 Kč/15 lekcí	Rytmika a tanečky pod vedením agentury Andělky: 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. Laiktorka využívá známých dětských a dětských písniček k navození radostné atmosféry a děti se koordinovaně hýbají. Pravidelně jsou pořádaný ukázkové hodiny pro rodiče, kde si děti vyzkouší vystoupení před svým prvním obecenstvem.	Pro veřejnost a děti z MŠ Mratín
Rytmika a tanečky (pro děti 5 - 6 let)			ÚTERÝ	15:45 - 16:30	Polokrotná platba	1 350 Kč/15 lekcí		
Taneční škola Funky moderní tanečky (pro děti 6 - 10 let)			ÚTERÝ	16:35 - 17:20	Polokrotná platba	1 350 Kč/15 lekcí		
KARATE (pro děti i dospělé)	Jakub Štěpán www.centrum-karate-praha.cz	725 053 018 steb.kub@seznam.cz	ÚTERÝ ÚTERÝ PÁTEK PÁTEK	17:30 - 18:30 (pro začátečnický) 18:30 - 19:30 (pro pokročilé) 16:30 - 17:30 (pro začátečnický) 17:30 - 18:30 (pro pokročilé)	Příspěvky se hradí čtvrtletně •Karate děti •Jednorázový vstup: 150 Kč/trénink •1x týdně: 500 Kč/měsíc •2x týdně: 900 Kč/měsíc •Neomezovaný vstup: 1100 Kč/měsíc •Karate dospělí •Jednorázový vstup: 170 Kč/trénink •1x týdně: 600 Kč/měsíc •2x týdně: 1000 Kč/měsíc •Neomezovaný vstup: 1200 Kč	Třídní karate je velmi vysokou naukou boje jako cesty vnitřního sebezpoznávání. Jejím úkolem je přinést cvičencům klid, životní radost a sebedůvěru v jejich běžném životě, a to na všech rovinách. Vyniká v tělocvičce a přitom v běžném životě bezradně propadají depresím, stresem, nesnášenlivosti a nepozornosti znamená mít pravý smysl učení Třídní karate nechce ukázat, kdo je lepší a kdo horší, ale to, že cvičit mohou opravdu všichni. Cvičit neznamená přestávat agresivitu ani vlastní ego, bojové umění je umění zdvořilosti, zdvořilosti k sobě samému, ke svým blízkým, k těm i k tomu, co nás obklopuje. Třídní karate je metoda odávající nám možnost ovlivnit celý svůj život, vnímat své pokroky skrze každodennost, není to forma, kterou si na sebe můžete obléknout a později ji odložit v šatně vašeho Dojo.	Pro veřejnost, nutná registrace do ČATK (Česká asociace tradičního karate)	
JOGA (pro dospělé) s Jasmou	Jasmina Pekařová	604 358 730	ÚTERÝ	19:30 - 21:00	Hodinová	dle počtu	Joga je naukou o těle, mysli, vědomí a duši. Znalost anatomie a fyziologie lidského těla využívá jóga v propracovaném systému tělesných cvičení a ošňových technik, které pomáhají udržet tělo zdravé a v dobré kondici. Pomocí dechu učí jóga pracovat s jemnou energií - pránou. Zdraví však nelze získat ani udržet, pokud trpíme stresem, jsme-li nervózní, címe-li úzkost. Dokud je naše mysl rozhraná a neklidná, je náš život nešťastný a plný problémů. Jedním z cílů jógy je dosažení klidu mysli a rovnováhy mezi tělem, pránou a myslí.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
STREET DANCE DĚTI (7 - 10 let)	Katka Strachotová Lucka Beránková www.kdancecompany.cz	720 070 793 k.dance@email.cz	STŘEDA	17:00 - 18:00	Možnosti platby jednotná cena	1 x týdně 60 minut - 1 500 Kč 2 x týdně 120 minut - 3 200 Kč (počet lekcí za pololetí - cca 20)	Kurz pro děti ve věku ca 7 - 10 let. Děti se naučí základům street dance a dalších tanečních technik, budou hrát pohybové a rytmické hry, budou se učit základním akrobatickým prvům a zlepšovat svoji flexibilitu.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
STREET DANCE JUNIOŘI (10 - 14 let)			STŘEDA	18:00 - 19:00			Kurz pro děti ve věku ca 10 - 14 let. Děti se naučí street dance a dalších tanečních technik, budou hrát pohybové a rytmické hry, budou se učit základním akrobatickým prvům a zlepšovat svoji flexibilitu. Během roku se zúčastní několika místních vystoupení a cca dvou soutěží.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
REZERVAČE DIVADELNÍ SPOLEK MIG	Šárka Smetková Dan Štepanovič	602 137 843 728 643 327	STŘEDA	19:30 - 21:30	Novodobá divadelní představení: Nebojsa, aneb Strach má velké oči (2009), Staré pověsti české, aneb Krok za Čechem (2012), Strádalův cantvervillské (2015), pohádka Kerak hloupá Káča k rozumu přišla (2016), Vratila se jednou v noci (2018).		Divadlo MIG se v Mratíně zrodilo v současné podobě převážně z mratínské náplavy. V Mratíně se však začalo hrát už v roce 1896. Nebojsa, aneb Strach má velké oči (2009), Staré pověsti české, aneb Krok za Čechem (2012), Strádalův cantvervillské (2015), pohádka Kerak hloupá Káča k rozumu přišla (2016), Vratila se jednou v noci (2018).	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
REZERVAČE MŠ Mratín	x	x	ČTVRTEK	9:30 - 11:30	Prorámek pro MŠ Mratín		Prorámek pro MŠ Mratín	Pouze pro MŠ Mratín
Parkour kroužek (8 - 13 let)	kontaktní osoba Blanka Kebrtová	737 271 473 info k registracím zde	ČTVRTEK	18:00 - 18:55	Polokrotná platba	2790 Kč s ohledem na obrovský zájem registrace předem, včetně platby nutná 19,9. bude přístupné pouze pro registrované členy s uhrazeným příspěvkem	Všichni jsou všichni ve věku od 8 let, začátečníci i pokročilí. Zohr tvoří komunitu, kde je důležitý aktivní přístup, vzájemný respekt a snaha. Věříme, že intenzivní a dlouhodobý trénink posouvá fyzické i psychologické hranice dle svých talent. Během tématicky zaměřených lekcí se postupně účastníci naučí parkour od nezbytných základů až po pokročilé triky. Od důležitých počátečních příprav krok za krokem, až po efektivní a stylové skoky v praxi. Lekce jsou prakticky zaměřené a děti se naučí základní triky a tématy, které jim budou vysvětlovány. V úplném roce jsme se s účastníky týmu zúčastnili celostátní soutěže. Okresního Přeboru Praha-Východ, A tým ve 2.třídě a B tým ve 3.třídě. Do nového ročníku 2018-2019 jsme opět přihlášili 2 týmy. Soutěžní zápasy v domácím prostředí hraje A tým vždy ve čtvrté od 19,00 hod. a B tým v pondělí od 19,45 hod.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
Stolní tenis trénink a zápasy	Vladimír Samborský	724 891 532	ČTVRTEK	19:00 - 22:00	Individuální rozpočet ceny		Okresního Přeboru Praha-Východ, A tým ve 2.třídě a B tým ve 3.třídě. Do nového ročníku 2018-2019 jsme opět přihlášili 2 týmy. Soutěžní zápasy v domácím prostředí hraje A tým vždy ve čtvrté od 19,00 hod. a B tým v pondělí od 19,45 hod.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
Taneční kurz	Kateřina Čáková Martin Paulný	Katerina 728 499 866 Martin 608 370 770 dancemratin@seznam.cz	PONDĚLÍ	21:00 - 22:15	1 900 Kč/osoba taneční kurz - 10 lekcí		Kateřina a Martin spolu tančí od roku 2007. Postupem času se protančili do nejvyšší mezinárodní třídy. Za dobu, co spolu tančí, se jim podařilo získat mnoho zajímavých výsledků: finálové místo na MČR v 10ti tanečních v roce 2018 a 2019, semifinále umístění na MČR ve standardních tanečních v roce 2018, 2. místo na MČR ve standardní show z roku 2015 a semifinále na MŠ v čínském Chengdou 2016. Jsou pravidelnými vítězi a medailovými na tanečních ligách ČR ve standardních a latino-amerických tanečních. Mimo jiné jsou též členy národního reprezentačního týmu ČR v kombinaci deseti tanců. Tanci se věnují každý den, ať už jako sportovci, nebo jako trenéři. Jsou držitelé trenérské a porotcovské licence B (2. třídy) pro taneční sport. V Praze působí jako trenéři dětských, juniorských, mládežnických, dospělých a seniorských párů. Aktualitu o tomto páru můžete najít i na facebookových stránkách při zadání @martinpaulnyakaterinacokova.	Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost
Taneční kurz			PÁTEK	20:00 - 21:15	1 900 Kč/osoba taneční kurz - 10 lekcí		Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost	
Taneční kurz			NEDĚLE	19:00 - 20:15	1 900 Kč/osoba taneční kurz - 10 lekcí		Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost	
Sólo ženy – latina			ÚTERÝ	21:00 - 22:00	1 100 Kč/osoba sólo ženy - latina - 10 lekcí		Pro členy T.J. Sokol Mratín, pro veřejnost	