



Podrobný přehled sportovních aktivit T. J. Sokol Mratín - platný od září 2017



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:		
STREET DANCE DĚTI B (pro začátečníky od 6 - 9 let)	Katka Strachotová Lucka Beránková www.kdancecompany.cz k.dance@email.cz	720 070 793	PONDĚLÍ	17:00 - 18:00	Možnosti platby jednotná cena	1x týdně 60 minut - 1 500 Kč (počet lekcí za pololetí - cca 20) 2x týdně 60 minut - 2 700 Kč (počet lekcí za pololetí cca 40)	Kurz pro začátečníky, děti ve věku cca 6 - 9 let. Děti se naučí základům street dance a dalších tanečních technik, budou hrát pohybové a rytmické hry, budou se učit základním akrobatickým prvkům a zlepšovat svoji flexibilitu. Během roku se zúčastní několika místních vystoupení a cca dvou soutěží.		
STŘEDA			17:00 - 18:00						
STREET DANCE DĚTI A (pro pokročilé od 8 - 11 let)			PONDĚLÍ	18:00 - 19:00	Možnosti platby jednotná cena	2x týdně 60 minut - 3 000 Kč (počet lekcí za pololetí cca 40) Podmínkou účast na trénincích 2x týdně		Kurz pro pokročilé tanečníky, děti ve věku cca 8 - 11 let. Děti se budou zdokonalovat v technikách street dance, budou se učit akrobacii, budou zlepšovat svoji fyzickou stránku a flexibilitu. Během roku jim bude postavena soutěžní formace, se kterou se budou účastnit vystoupení a dále pohárových i postupových soutěží.	
STŘEDA			18:00 - 19:30						
STREET DANCE JUNIOR (pro pokročilí tanečníci od 12 - 15 let)	PONDĚLÍ	19:00 - 20:00	Možnosti platby jednotná cena	1x týdně 60 minut - 1 500 Kč (počet lekcí za pololetí - cca 20) 2x týdně 60 minut - 3 000 Kč (počet lekcí za pololetí cca 40) Doporučujeme 2x týdně	Kurz pro pokročilé tanečníky, děti ve věku cca 12 - 15 let. Děti se budou zdokonalovat v technikách street dance, budou se učit akrobacii, budou zlepšovat svoji fyzickou stránku a flexibilitu. Během roku jim bude postavena soutěžní formace, se kterou se budou účastnit vystoupení a dále pohárových i postupových soutěží.				
STŘEDA	19:00 - 20:00								
STREET DANCE PRO RODIČE (pro začátečníky a mírně pokročilé od 25 let)	PONDĚLÍ	20:00 - 21:00	Možnosti platby jednotná cena	1x týdně 60 minut - 1 500 Kč (počet lekcí za pololetí - cca 20)		Kurz pro začátečníky a mírně pokročilé, všechny ve věku od 25ti let. Lekce budou vedeny zábavnou formou, vždy s citlivým přístupem k účastníkům, úroveň bude přizpůsobena právě jim. Část každé lekce bude věnována cardio cvičení, posilování a stretchingu, část lekce jednoduchým tanečním variacím na známou a populární hudbu. V případě zájmu účastníků jsou možná i vystoupení či soutěže, vše záleží na dohodě s lektorem.			
STŘEDA	20:00 - 21:00								
Rytmika a tanečky pro začátečníky (pro děti 3 - 4 let)	Barbora Blehová	776 29 05 39 andelky@andelky.cz	ÚTERÝ	15:00 - 15:45	Pololetní platba		1 350 Kč/15 lekcí	Rytmika a tanečky pod vedením agentury Andělky:	
Rytmika a tanečky pro pokročilé (pro děti 5 - 6 let)			ÚTERÝ	16:00 - 16:45				Pololetní platba	1 350 Kč/15 lekcí
Taneční škola LITTLE ANGELS			ÚTERÝ	17:00 - 17:45		Pololetní platba			
KRUHOVÝ TRÉNINK (pro muže)	Igor Homolka	731 462 642	ÚTERÝ	20:00 - 21:00	Hodinová sazba		80 Kč		
REZERVACE DIVADELNÍ SPOLEK MIG	Šárka Smišková Dan Štepanovič	602 137 843 728 643 327	STŘEDA	19:30 - 21:30	--		--	Letos plánuje premiéru nové divadelní hry „Vrátila se jednu v noci“	
ZTV- rehabilitační cvičení (pro dospělé a seniory)	Saša Marková	737 413 043	ČTVRTEK	16:00 - 17:00	Pololetní platba	Pouze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 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.		
Všestrannost (pro děti od 4 do 6 let)	Blanka Kebrtová	737 271 473	ČTVRTEK	17:00 - 18:00	Hodinová platba Pololetní platba	Pouze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 Kč 500 Kč	Cvičení formou her a tanečků je prokládáno jednoduchými cviky a překonáváním překážkových drah. Rozvoj obratnosti, koordinace pohybu, zdravé soutěživosti, obrazotvornost, fantazie.		
Všestrannost (pro sportovce od 6 do 8 let)	Blanka Kebrtová	737 271 473	ČTVRTEK	18:00 - 19:00	Hodinová platba Pololetní platba	Pouze pro členy T.J. Sokol Mratín 50 Kč 500 Kč	Cvičení formou her a tanečků je prokládáno jednoduchými cviky a překonáváním překážkových drah. Rozvoj obratnosti, koordinace pohybu, zdravé soutěživosti, obrazotvornost, fantazie.		
Stolní tenis trénink a zápasy	Vladimír Samborský	724 891 532	ČTVRTEK	19:00 - 22:00	--	--	Oddíl stolního tenisu Trénink a zápasy družstvo A a B - II a III třída okresního přeboru stolního tenisu		

KARATE (pro děti i dospělé)	Jakub Štěpán www.centrum-karate-praha.cz	725 053 018 steb.kub@seznam.cz	ÚTERÝ PÁTEK PÁTEK	18:00 - 19:00 (pro začátečníky) 16:30 - 17:30 (pro začátečníky) 17:30 - 18:30 (pro pokročilé)	Možnosti platby	100 Kč za 1 tréninkovou hodinu	<p>Průběžný úspěšný mratinický karatista:</p> <p>Aktuálně Anička Stará přivezla zlato a stříbro z Humpolce z turn 1. kolo Národní Pohár Olomouc - Brigita Bačová - 1. místo kata 2. kolo Národní Pohár Praha - Brigita Bačová - 1. místo kumite, Elena Nunning - 2. místo kata Wratislavie Cup Wroclav - Patrik Bačová - 3. místo kata Valachia cup Vsetin – Brigita Bačová - 1. místo kata, 1. místo kumite, Patrik Bačová - 2. místo kata, Anna Stará - 3. místo kumite 3. kolo NP Bystřice p. H. – Brigita Bačová - 1. místo kumite, Patrik Bačová - 2. místo kata, Anička Stará 3. místo kumite MČR Zlín - Eliška Nunning - 2. místo kata, Brigita Bačová - 2. místo kumite</p> <p>Jinak mratinští závodníci se pravidelně umisťují na všech národních i světových turnajích. Viz následující mail.</p>
JIU JITSU	Jarda Sládek	778 006 169	PÁTEK NEDELE	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	Hodinová platba 1 x trénink týdně 2 x trénink týdně	50Kč trénink 70Kč trénink 400 Kč/měsíc 800 Kč/měsíc	JIU JITSU s Jardou 1. kyu aikido , 3kyu jiujitsu. Aikido je vhodné pro každého kdo zvládne kotrmelec . Ostatní přijde časem :-). Dále připravuji lekce sebeobrany a jiujitsu . A jak poradil národní buditel Jára Cimrman zakladatelé aikida : ...zkuste to bez síly :-))
KRUHOVÝ TRÉNINK (pro ženy)	Blanka Kebrtová	737 271 473	NEDELE	17:30 - 18:30	Hodinová platba	Pouze pro členy TJ. Sokol Mratín 50 Kč	Hodina je určena ženám, kteří chtějí efektivně ale přitom zábavně posilovat. Vhodné i pro úplné začátečníky! V rámci kruhového tréninku procvičíte celé tělo, krátká rozvíčka, posilování vlastní vahou těla i za pomoci posilovacího náčiní, fitballů, overballů a na závěr strečinkové cvičení.
Kickbox aerobik (pro ženy a muže)	Blanka Kebrtová	737 271 473	NEDELE	18:30 - 19:30	Hodinová platba	Pouze pro členy TJ. Sokol Mratín 50 Kč	Aaerobní 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.

