

# Podrobný přehled a popis sportovních aktivit T. J. Sokol Mratín - platný od září 2021

| 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:  |
|---|--------------------------------------|--|------------------------------|---|---|---|--|--|
|   |                                      |  |                              |   | Možnosti plateb:  | Pro členy Sokola:   | Pro nečleny Sokola:  |  |
| <b>REZERVACE SPARTA MRATÍN</b>  | Tomáš Kalvach                        | 605160352<br>info@spartamratin.cz  | PONDĚLÍ<br>STŘEDA<br>ČTVRTEK | 15:30 - 17:00<br>16:00 - 17:30<br>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.<br>V období neříznivého počasí využívá klub prostorů sokolovny pro Mini příhravku a Starší příhravku. |
| <b>Všestrannost (pro děti od 4 do 6 let)</b>                                    | Milena Štepanovičová                 | 728 958 387<br>sokolmratin@gmail.com   | PONDĚLÍ                      | 17:00 - 18:00                                   | Hodinová platba<br>Pololetní platba   | Pouze pro členy T.J. Sokol Mratín<br>50 Kč<br>500 Kč  | Cvičení formou her a tanečků je prokládáno jednoduchými cviky a překonáváním překážkových drah. Rozvoj obratnosti, koordinace pohybu, zdravé soutěživosti, obrazotvornost, fantazie.   |  |
| <b>Všestrannost (pro děti od 7 do 10 let)</b>                                   | Milena Štepanovičová                 | 728 958 387<br>sokolmratin@gmail.com   | PONDĚLÍ                      | 18:00 - 19:00                                   | Hodinová platba<br>Pololetní platba   | Pouze pro členy T.J. Sokol Mratín<br>50 Kč<br>500 Kč  | Cvičení je zaměřeno na všestranný rozvoj pohybové zdatnosti. Používání klasického nářadí, jako jsou bradla, hrazda, kruhy, šplh, koberec a přeskok přes kozu a koně. Dále kolektivní a míčové hry. Naším cílem je umožnit všem cvičícím zdravou míru všestranné fyzické aktivity, rozvíjet zdatnost a sílu a vyrůstat v kamarádkém kolektivu.  |  |
| <b>KRUHOVÝ TRÉNINK (pro ženy)</b>   | Blanka Kebrtová                      | 737 271 473<br>sokolmratin@gmail.com   | PONDĚLÍ                      | 19:00 - 20:00                                   | Hodinová platba   | Pouze pro členy T.J. Sokol Mratín<br>50 Kč  | Hodina je určena ženám, kteří chtějí efektivně ale přitom zábavně posilovat. Vhodné i pro úplné začátečnické! V rámci kruhového tréninku procvičíte celé tělo, krátká rozcvička, posilování vlastní vahou těla i za pomoci posilovačů náčiní, fitballů, overballů a na závěr strečinkové cvičení.  |  |
| <b>Rytmika a tanečky pro kluky i holky (4 - 6 let)</b>                          | Andělky<br>Barbora Blehová           | 776 29 05 39<br>andelky@andelky.cz   | ÚTERÝ                        | 15:30- 16:15                                    | Pololetní platba  | 720 Kč/ 8 lekcí   | Tancování je zaměřeno na rozvoj tanečních, pohybových a rytmických schopností dětí. Děti se učí správnému držení těla, vnímání rytmu a hudby, správné koordinaci pohybů i taneční a pohybové průpravě. To vše a mnohem víc hravou a zábavnou formou, která je při sportu nejdůležitější  |  |
| <b>Moderní tanečky pro kluky i holky (6 - 10 let)</b>                           |                                      |  | ÚTERÝ                        | 16:30 - 17:15                                   | Pololetní platba  | 720 Kč/ 8 lekcí   |  |  |
| <b>KARATE (pro děti i dospělé)</b>  | Jakub Štěpán<br>www.karate4all.cz    | 725 053 018<br>steb.kub@seznam.cz  | ÚTERÝ                        | 17:30 - 18:30<br>(pro začátečnické)             | Příspěvky se hradí čtvrtletně<br><b>Karate děti</b><br>•Jednorázový vstup: 150 Kč/trénink<br>•1x týdně: 530 Kč/měsíc (3 x 1 700 Kč)<br>•2x týdně: 900 Kč/měsíc (3 x 3 000 Kč)<br>•Neomezený vstup: 1100 Kč/měsíc (3x 3600 Kč) |   | <b>Karate pro děti</b><br>•U nás nabíráme děti již od 5-ti let •Tréninky jsou rozdělené dle věku a výkonostních dovedností<br>•Na tréninku panuje přátelská atmosféra a slovo šikana - neexistuje •Trénink zaměřen na kompletní rozvoj dítěte •Každý trénink karate je odborně připraven a má svůj řád •Tradiční karate = disciplína, pokora, úcta •Každé cvičení volíme zábavnou formou<br><b>Karate pro dospělé</b><br>•Nabíráme členy od 15-ti let, věkově jsou tréninky neomezené •Trénink zvládne i úplný nováček, který se sportem nikdy nesešel •Každý si volí své tempo a postupně přidává, co mu tělo dovolí •Trénink je komplexní a zařazujeme do něj i posilování s vlastní vahou •Vhodný prostředek k hubnutí a zlepšování kondice •Vyučujeme vše, z čeho se reálný boj skládá<br>Zázemí silné organizace<br>•nás klub je aktivním členem České asociace tradičního karate (karate.cz)<br>•možnost startu na národních a mezinárodních turnajích<br>•pravidelné zkoušky technické vyspělosti (barevné pásy)<br>•možnost účasti na seminářích, jejichž instruktoři jsou světovými legendami karate<br>•pravidelné školení našich trenérů a zkušebních komisařů<br>•možnost nominovat se do národní reprezentace |  |
|   |                                      |  | ÚTERÝ                        | 18:30 - 19:30<br>(pro pokročilé)                |   |   |  |  |
|   |                                      |  | PÁTEK                        | 17:00 - 18:00<br>(pro začátečnické)             | <b>Karate dospělí</b><br>•Jednorázový vstup: 170 Kč/trénink<br>•1x týdně: 600 Kč/měsíc (3 x 2 000 Kč)<br>•2x týdně: 1000 Kč/měsíc (3 x 3 300 Kč)<br>•Neomezený vstup: 1200 Kč (3 x 4 000)                                     |   |  |  |
|   |                                      |  | PÁTEK                        | 18:00 - 19:00<br>(pro pokročilé)                | <b>Soukromé lekce</b><br>•cena za individuální přístup trenéra je 800 Kč/hodina (v ceně je zahrnut pronájem tělocvičny)   |   |  |  |
| <b>Maminky s dětmi s Katkou (pro děti od 1,5 do 3 let za doprovodu maminek)</b> | Katka Šístková                       | katka.sistkova@hotmail.cz<br>www.katkasistkova.cz  | STŘEDA                       | 10:00 - 10:50                                   | 1 800 Kč - 16 lekcí   |   | Cvičení pro malé děti je zaměřené na jejich motorický rozvoj, spolupráci a kontakt s vrstevníky. Mým cílem je především to, aby děti na cvičení chodily s radostí a úsměvem. Proto na všech lekcích citlivě reagují na jejich náladu, ale zároveň udržují řád a tím pravidla. Učíme se pohybové básničky, tancujeme, posílujeme, zdravotní cviky střídám s jejich oblíbenou opičí dráhou. Nechávám děti zažít úspěch a motivuji je k dalším pokrokům. Jejich radost z pohybu je pak jako velké zrcadlo   |  |
| <b>Formování těla (pro ženy)</b>  |                                      |  | STŘEDA                       | 19:30 - 20:30                                   | 130 Kč / 1 hodinu<br>120 Kč - pernamentka   |   |  |  |
| <b>Společenské tance pro začátečnické</b>                                       | Kateřina Čákorová<br>Martin Paulíny  | Katerina 728 499 866<br>Martin 608 370 770<br>přihlášky na<br>info@capaxtanecnamax.cz    | PONDĚLÍ                      | 20:00 - 21:15                                   | 1 900 Kč/osobu - 10 lekcí   |   | Kurz je určen pro páry, které nemají žádné zkušenosti se společenským tancem, nebo si jeho základy chtějí oživit. Naučíte se základní kroky do standardních tanců waltz, tango, valčík a quick step. Nebudou chybět ani latinsko-americké tance samba, cha-cha-cha, rumba a jive.<br>V případě, že byste se k nám rádi do kurzů přihlásili, ale chybí vám tanečník/tanečnice, ozvěte se nám! Pomůžeme vám ho/ji sehnat.  |  |
| <b>Společenské tance (pro děti 7-12 let)</b>                                    |                                      |  | STŘEDA                       | 17:30 - 18:30                                   | 2 300 Kč/osobu - 15 lekcí   |   | U nás není žádná nuda! Děti se naučí zábavnou formou společenské tance, jako jsou samba, cha-cha-cha, polka, jive aj. Samozřejmě jsou rozcvičky, rytmická cvičení a průprava na přirozené vzpřímené postavení těla.<br>Vše pod vedením Kateřiny Čákorové, profesionální tanečnice a trenérky s   |  |
| <b>Latino pro holky (10 - 15 let)</b>   |                                      |  | STŘEDA                       | 18:30 - 19:30                                   | 2 300 Kč/osobu - 15 lekcí   |   | Obilíbený taneční kurz je určen pro všechny dívky, které milují rytmické tancování. Pod vedením zkušené profesionální tanečnice a trenérky s dlouholetými zkušenostmi a finalistky MČR Kateřiny Čákorové se naučí spoustu zajímavých choreografií do tanců samba, cha-cha-cha, rumba aj. Dívky si v našem kurzu osvojí nejen spoustu tanečních figur, ale také rovné postavení těla a díky rychlejšímu tempu si zvednou i svou fyzickou kondici.<br>Doporučený věk pro dívky: 10-15 let.   |  |
| <b>REZERVACE MŠ Mratín</b>  | X                                    | X  | ČTVRTEK                      | 9:30 - 11:30                                    | Pronájem pro MŠ Mratín  |   |  |  |
| <b>Parkour kroužek (8 - 13 let)</b>   | kontaktní osoba<br>Blanka Kebrtová   | 737 271 473<br>REGISTRACE ZDE<br>https://www.zohir.cz/mratin-parkour-podzim-2020-ct-1800 | ČTVRTEK                      | 18:00 - 19:00                                   | Pololetní platba  | 2790 Kč<br>registrace předem, včetně platby<br>vstup pouze pro registrované členy<br>s uhrazeným příspěvkem | Vítání jsou všichni ve věku od 8 let, začátečníci i pokročilí. Zohir tvoří komunitu, kde je důležitý aktivní přístup, vzájemný respekt a snaha. Věříme, že intenzivní a dlouhodobý trénink posouvá fyzické i psychické hranice dál než talent.<br>Během tématicky zaměřených lekcí se postupně účastník naučí parkour od nezbytných základů až po pokročilé triky. Od důležitých počátečních příprav krok za krokem, až po efektní a stylové skoky v praxi. Lekce probíhají v prostředí tělocvičny, kde je možné využít nácvikových žíněnek a tréninkového vybavení.   |  |
| <b>Stolní tenis trénink a zápasy</b>  | Vladimír Samborský                   | 724 891 532  | ČTVRTEK                      | 19:00 - 22:00                                   | Individuální rozpočet ceny  |   | V uplynulém roce jsme se s dvěma týmy zúčastnili celoroční soutěže Okresního Přeboru Praha-Východ, A tým ve 2. třídě a B tým ve 3. třídě.<br>Do nového ročníku 2018-2019 jsme opět přihlásili 2 týmy.<br>Soutěžní zápasy v domácím prostředí hraje A tým vždy ve čtvrtek od 19,00 hod.<br>a B tým v pondělí od 19,45 hod..   |  |
| <b>Společenské tance (pro pokročilé)</b>  | Kateřina Čákorová<br>Martin Paulíny  | Katerina 728 499 866<br>Martin 608 370 770<br>přihlášky na<br>info@capaxtanecnamax.cz    | PÁTEK                        | 20:00 - 21:15                                   | 1 900 Kč/osobu taneční kurz - 10 lekcí  |   | Taneční pro pokročilé jsou určeny pro páry, kterým již zkušenosti z našich a jiných tanečních kurzů. Rozšíříte své taneční sestavy do jednotlivých tanců a prohloubíte technické dovednosti pro zvládnutí jednotlivých figur.  |  |
| <b>Fit Latino pro ženy</b>  |                                      |  | NEDĚLE                       | 19:30 - 20:30                                   | 2 300 Kč/osobu - 15 lekcí   |   |  |  |