

# Podrobný přehled a popis sportovních aktivit T. J. Sokol Mratín - platný od září 2022

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 info@spartamratin.cz	PONDĚLÍ STŘEDA ČTVRTEK	15:30 - 17:00 16:00 - 17:30 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 nepříznivého počasí využívá klub prostory sokolovny pro Mini přípravku a Starší přípravku.
<b>Všestrannost (pro děti od 4 do 6 let)</b>	Milena Štepanovičová	728 958 387 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	17:00 - 18:00	Hodinová platba Pololetní platba	Pouze pro členy TJ. Sokol Mratín 60 Kč 600 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 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	18:00 - 19:00	Hodinová platba Pololetní platba	Pouze pro členy TJ. Sokol Mratín 60 Kč 600 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 cvičencům zdravou míru všestranné fyzické aktivity, rozvíjet zdatnost a sílu a vyrůstat v kamarádském kolektivu.
<b>KRUHOVÝ TRÉNINK</b>	Blanka Kebrtová	737 271 473 sokolmratin@gmail.com	PONDĚLÍ	19:00 - 20:00	Hodinová platba	Pouze pro členy TJ. Sokol Mratín 50 Kč		Hodina je určena pro všechny, 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.
<b>Rytmika a tanečky pro kluky i holky (4 - 6 let)</b>	Andělky Barbora Blehová	776 29 05 39 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 www.karate4all.cz	725 053 018 steb.kub@seznam.cz	ÚTERÝ	18:00 - 19:00 (pro začátečníky)	Ceník najdete na: <a href="http://www.karate4all.cz/cenik-centrum-karate-praha/">http://www.karate4all.cz/cenik-centrum-karate-praha/</a>			<b>Karate pro děti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>U nás nabíráme děti již od 5-ti let •Tréninky jsou rozdělené dle věku a výkonnostních dovedností</li> <li>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</li> </ul> <b>Karate pro dospělé</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul> Zázemí silné organizace <ul style="list-style-type: none"> <li>náš klub je aktivním členem České asociace tradičního karate (karate.cz)</li> <li>možnost startu na národních a mezinárodních turnajích</li> <li>pravidelné zkoušky technické vyspělosti (barevné pásy)</li> <li>možnost účasti na seminářích, jejichž instruktoři jsou světovými legendami karate</li> <li>pravidelné školení našich trenérů a zkušebních komisařů</li> <li>možnost nominovat se do národní reprezentace</li> </ul>
			ÚTERÝ	19:00 - 20:00 (pro pokročilé)				
			PÁTEK	17:00 - 18:00 (pro začátečníky)				
			PÁTEK	18:00 - 19:00 (pro pokročilé)				
<b>Společenské tance soutěžní příprava (pro děti 7-12 let)</b>			STŘEDA	17:30 - 19:00	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. Samozřejmostí jsou rozcvičky, rytmická cvičení a průprava na přirozené vzpřímené postavení těla. Vše pod vedením Kateřiny Čákorové, profesionální tanečnice a trenérky s	
<b>REZERVACE MŠ Mratín</b>	X	X	ČTVRTEK	9:30 - 11:30	Pronájem pro MŠ Mratín			
<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. Do nového ročníku 2018-2019 jsme opět přihlásili 2 týmy. Soutěžní zápasy v domácím prostředí hraje A tým vždy ve čtvrtek od 19,00 hod. a B tým v pondělí od 19,45 hod..	