

Pondělí – Rytmika

Čas: 16:00 – 17:00

Název kroužku: *Rytmika – všestrannost, tanec, gymnastika*

Lektorka: Dana Hejtmánová

Vhodné pro: dívky ve věku 5–10 let

Děti se naučí:

- základům tance a choreografie
- rytmičtým cvičením
- všestranné pohybové průpravě

Více [info zde: Rytmika](#)

Přihláška: [Otevření přihlášek koncem června](#)

Úterý – JUDO

Čas: 16:00 – 19:00 (vzvedáváme pouze v 16:00)

Název kroužku: *Judo*

Lektor: Radek Pilař

Vhodné pro: děti ve věku 5–14 let

Děti se naučí:

- tradičním judistickým technikám
- všestranné sportovní přípravě
- disciplíně a úctě k sobě i soupeři

Více [info zde: Judo](#)

Přihláška: [Otevření přihlášek koncem června](#)

Středa – Atletika

Čas: 15:30 – 16:30

Název kroužku: *Atletická příprava*

Lektor: Mgr. Miroslav Pavlíček

Vhodné pro: děti ve věku 6–12 let

Děti se naučí:

- základům atletiky
- širokému spektru disciplín
- bez specializace (všestranný rozvoj)

Více [info zde: MiniJudo](#)

Přihláška: [Otevření přihlášek koncem června](#)

Čtvrtek – MINIJUDO

I. MINIJUDO

Čas: 15:00 – 15:50

Název kroužku: *MINIJUDO*

Lektorka: Gabriela Langerová

Vhodné pro: děti ve věku 4–7 let

Děti se naučí:

- základům juda a gymnastiky
- bezpečným pádům
- obratnosti a koordinaci

Více [info zde: MiniJudo](#)

Přihláška: [Otevření přihlášek koncem června](#)

Čtvrtek - PARKOUR

II. PARKOUR

Čas: 16:30 – 18:30 (*začátečníci + pokročilí*)

Název kroužku: *Parkour*

Lektor: tým 4fun

Vhodné pro: děti ve věku 6–15 let

Děti se naučí:

- skokům, přeskokům a pádům
- základům akrobacie
- koordinaci a odvaze

Přihláška: [Otevření přihlášek koncem června](#)

Pátek – Atletika

Čas: 15:30 – 16:30

Název kroužku: *Atletická příprava*

Lektorka: Lucie Křenová

Vhodné pro: děti ve věku 6–12 let

Děti se naučí:

- základům běhu, skoků a hodů
- obratnosti a rychlosti
- bez specializace – důraz na pestrost

Přihláška: [Otevření přihlášek koncem června](#)