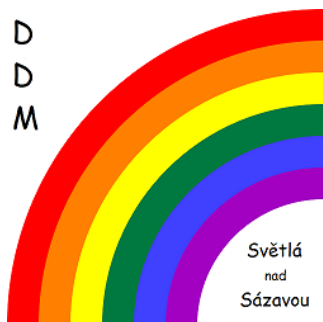


D
D
M



NABÍDKA ZÁJMOVÝCH KROUŽKŮ DDM

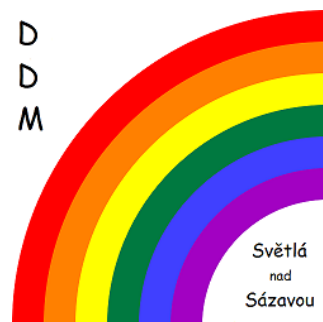
pobočka Golčův Jeníkov

šk.r.2021/2022

pavilon vedle ZŠ, sokolovna GJ

nová sportovní hala vedle ZŠ GJ

D
D
M



SPORTOVNÍ KROUŽKY PRO DĚTI

ve věku 0 až 18 let

➤ **BABY CVIČENÍ Golčův Jeníkov**

600,-Kč/10 vstupů

(tradiční cvičeníčko pro maminky s dětmi-batolaty, propojeno s rozvojem motoriky, říkánkami a hudbou)

Vede: Bc. Lenka Radilová

ÚTERÝ 16.30 – 17.20, pavilon vedle ZŠ GJ

Informace o cvičení obdržíte mailem: skrdla@centrum.cz

POČET MÍST OMEZEN.

PŘIHLAŠOVÁNÍ PŘES KLIENŤSKOU ZÓNU DDM: www.ddm-svetla.cz

➤ **FLORBAL 1 Golčův Jeníkov** mladší školní věk

900,-Kč/rok

(základní příprava k florbalu, nácvik a upevňování florbalových dovedností, přátel. utkání)

Vede: Mgr. Jiří Blabolil, trenér licence C, mail: blabolil.jiri@seznam.cz

PONDĚLÍ 15.15 – 16.45 (2. - 5. tř.), sokolovna GJ /víceúčelové hřiště

PÁTEK 12.45 - 14.15 (2. - 5. tř.), sokolovna GJ/víceúčelové hřiště

Během 2. pololetí šk.r. 2021/2022 se florbal přesouvá do nové sportovní haly vedle základní školy v Golčově Jeníkově

PŘIHLAŠOVÁNÍ PŘES KLIENŤSKOU ZÓNU DDM: www.ddm-svetla.cz

➤ **HRAVÁ JÓGA**

600,-Kč/10 vstupů

(určena pro děti 4 - 8 let bez doprovodu rodičů. Zábavné cvičení, které využívá dětské přirozenosti, hravosti. Všechny jógové pozice se cvičí v rámci písniček, básniček a příběhů)

Vede: Mgr. Kateřina Vavrušková

ČTVRTEK 16.15 – 17.30, pavilon vedle ZŠ GJ

Informace o cvičení obdržíte mailem: jogincigj@seznam.cz

POČET MÍST OMEZEN.

PŘIHLAŠOVÁNÍ PŘES KLIENTSKOU ZÓNU DDM: www.ddm-svetla.cz

➤ **TANEC 3 - G DANCERS GOLČŮV JENÍKOV**
(taneční kroužek - základy Street dance)

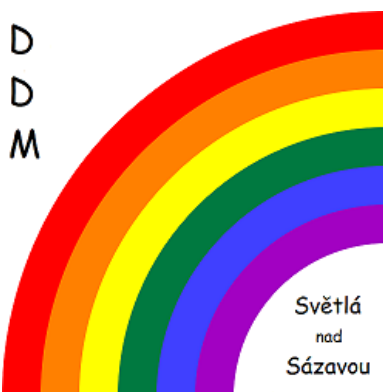
900,-Kč/rok

Vede: Martina Pejcharová, DiS.

STŘEDA 13.00 – 14.00 G-dancers II (mladší 6 – 11 let)

14.00 – 15.00 G-dancers I (starší 11 – 16 let), pavilon vedle ZŠ GJ

Informace o cvičení obdržíte mailem: MartinaPejcharova@seznam.cz



SPORTOVNÍ KROUŽKY PRO DOSPĚLÁKY

ve věku 18 až 100 let

CVIČEBNÍ SÁL V PAVILONU VEDLE ZŠ

➤ **BOSU REHAB** cvičení pro ženy
(cvičení na míčích BOSU)

600,-Kč/10 vstupů

Vede: Mgr. Kateřina Vavrušková

ÚTERÝ 18.00 – 19.00

Informace o cvičení obdržíte mailem: kata.vobo@seznam.cz

O UVOLNĚNÝCH MÍSTECH VÁS BUDEME INFORMOVAT.

PŘIHLAŠOVÁNÍ PŘES KLIENSKOU ZÓNU DDM: www.ddm-svetla.cz

➤ **GYM. MÍČE** cvičení pro ženy
(cvičení na gymnastických míčích)

600,-Kč/10 vstupů

Vede: Mgr. Kateřina Vavrušková

ČTVRTEK 17.45 – 18.45

Informace o cvičení obdržíte mailem: kata.vobo@seznam.cz

O UVOLNĚNÝCH MÍSTECH VÁS BUDEME INFORMOVAT.

PŘIHLAŠOVÁNÍ PŘES KLIENSKOU ZÓNU DDM: www.ddm-svetla.cz

➤ **KOLA MATOUŠEK**
(cvičení a posilování na spin. kolech)

permanenka, upřesní vedoucí

Vede: Jiří Matoušek

Informace o ROZVRHU cvičení: jirka.matousek1@seznam.cz, tel.:723 572 997

PŘIHLAŠOVÁNÍ NA KROUŽEK je přímo u p. MATOUŠKA MIMO KLIENSKOU ZÓNU DDM

➤ **ROZCVIČKA SE ZDEŇKOU**

(kondiční cvičení pro ženy)

Vede: *Mgr. Zdeňka Dušková*

60,-Kč/hod.

ÚTERÝ 9. 30 – 10. 30

Informace o cvičení: zdenka.duskova@seznam.cz, tel.: 604 681 313

PŘIHLAŠOVÁNÍ NA CVIČENÍ je přímo u p. DUŠKOVÉ MIMO KLIENTSKOU ZÓNU DDM

➤ **FIT CVIČENÍ S ÁLOU**

(kondiční cvičení pro ženy)

Vede: *Bc. Alena Hrušková*

60,-Kč/hod.

PÁTEK 18.00 – 19.00

Informace o cvičení: alahru@seznam.cz, tel. 603 707 908

PŘIHLAŠOVÁNÍ NA CVIČENÍ je přímo u p. Hruškové MIMO KLIENTSKOU ZÓNU DDM

➤ **SENIOR CVIČENÍ S FEĐOU**

(kondiční cvičení pro ženy)

Vede: *Ing. Feodora Popílková*

- *Cvičení na židlích Senior plus:*

30,-Kč/hod.

PONDĚLÍ 16.30 – 17.30 do října

16.00 – 17.00 od října

- *Cvičení Senior Fit*

40,-Kč/hod.

PONDĚLÍ 16.00 – 17.00 do října

17.00 – 18.00 od října

Informace o cvičení obdržíte mailem: feodora@centrum.cz, tel. 724 646 950

PŘIHLAŠOVÁNÍ NA CVIČENÍ je přímo u p. POPÍLKOVÉ MIMO KLIENTSKOU ZÓNU DDM