



ASPV VELTRUSY

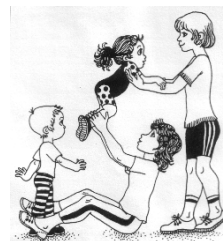


cvičení pro děti:

rodiče a děti:

úterý 16:00 – 17:00, cvičitelky Martina Voláková, Lenka Měšťánková

pátek 10:00 – 11:00, cvičitelky Alice Palkosková, Lenka Měšťánková



Hravé cvičení rodičů (i prarodičů) s dětmi s tradičními i netradičními cvičebními pomůckami. Děti si pomocí říkanek a písniček osvojí základní pohybové aktivity (lezení, plazení, poskoky, házení...) a také je čeká první poznávání cvičebního nářadí. Cvičení je určeno pro děti od 1 roku do 4 let.

předškoláci:

úterý 17:00 – 18:00, cvičitelky Lenka Měšťánková, Martina Hanousková



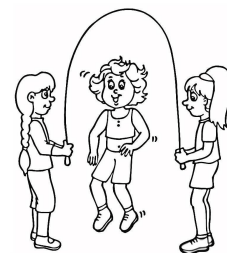
Zábavné cvičení dětí ve věku **4 – 6 let** plné her, při kterém se děti také seznámí se cvičením na běžném nářadí, jako jsou žíněnky, lavičky, kruhy, trampolína, atd. Cvičení vede ke zlepšení obratnosti a zručnosti dětí.

mladší školáci:

čtvrtek 17:00 – 18:00, cvičitelka Martina Voláková



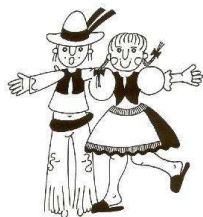
Cvičení je určeno pro školáky I. stupně (**1. - 5. třída**) a je zaměřeno především na všestranný rozvoj pohybových dovedností dětí – vyzkouší si základy gymnastiky (cvičení na nářadí), atletiky, míčových her i celé řady netradičních her.



!!! novinka v rozvrhu!!!

tanečky:

pátek 16:00 – 17:00, cvičitelka Kačka Kučerová



Cvičení zaměřené na lidové tanečky je určeno dětem (**klukům i holkám!!**) **od 5 do 10 let**. Děti se v průběhu roku naučí lidové tance a písničky, krokové variace rozvíjející pohybovou průpravu pro lidové tanečky. Vyzkouší si tanec v páru i práci v kolektivu. Děti se budou učit nejen tančit a zpívat, ale osvojí si i základy správného držení těla, zvětší svůj rozsah pohybu a naučí se základům rytmiky. Cvičitelka je dlouhodobou členkou mělnického folklorního souboru Jarošáček a Jarošovci.

florbal mladší školáci:

pátek 17:00 – 18:00, cvičitelé Fána Lísek, Michal Topor

florbalové tréninky pro děti z **1. až 5. třídy**



ASPV VELTRUSY

florbal starší školáci:

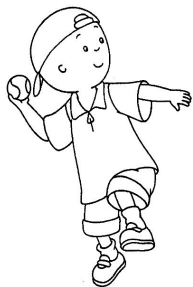
pátek 18:00 – 19:00, cvičitelé Fána Lísek, Michal Topor

florbalové tréninky pro děti z **6. až 9. třídy**



brenbal:

pondělí 17:00 – 18:30, cvičitelé Petr Procházka, Honza Pšenička



Brenbal je pálkovací hra podobná softballu nebo baseballu, se kterými má jak společné rysy, tak i určité odlišnosti. V této hře mohou například bodovat i hráči v poli. Hra je tak mnohem dynamičtější.

Tréninky brenbalu probíhají během podzimních a jarních měsíců na fotbalovém hřišti AFK Veltrusy, v zimě od 17:00 do 18:00 v sokolovně a jsou určeny všem školním dětem.

cvičení pro dospělé:

P-class:

pondělí 19:00 – 20:00, cvičitelka Věra Langerová

P-class je vytrvalostně silové aerobní cvičení zaměřené na posilování zejména problémových partií - tj. břicha, hýždí a stehen. Je vhodným cvičením i pro začátečníky neobsahuje složité aerobní choreografie ani prvky high aerobicu (poskoky).



kondiční gymbally + pilates:

středa 19:00 – 20:30, cvičitelka Jana Čapková



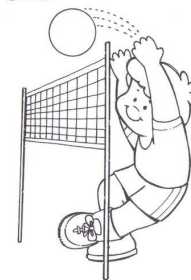
je aerobní cvičení pro všechny věkové kategorie – ženy i muže. Posílí ochablé svaly, protáhne svaly zkrácené, uvolní klouby na celém těle a zlepší vaši rovnováhu. Cvičení při hudbě pročistí vaši mysl a obnoví energii. Příjemně zrelaxujete před každodenním stresem.

Nácvik správného dýchání a držení těla, cvičení s balančními míčky „overbally“ zapojí každičký sval v těle.

volejbal:

úterý 19:00 – 20:30

pátek 19:00 – 20:30



badminton:

čtvrtek 19:30 – 21:00



hry dorost, dospělí:

pátek 20:30 – 22:00



ASPV VELTRUSY

ping-pong, nohejbal, volejbal, badminton, tenis, fotbal, florbal, basketbal, netradiční hry...
zkrátka na co je zrovna chuť a nálada



florbal dorost, dospělí: **neděle 19:00 – 21:00**

