



## Školní rok 2020/2021

### Cvičení pro děti:

- **Gymnastika:** **pondělí 15:00 – 17:00**, cvičitelky Míla Pokorná, Marie Zdražilová  
**čtvrtek 14:30 – 16:30**, cvičitelky Míla Pokorná, Marie Zdražilová

Oddíl gymnastiky přijímá nová děvčata ve věku 6–8 let. Trénink této skupiny bude probíhat ve čtvrtek 15:30-16:30.

- **Brenbal:** **pondělí 17:00 – 18:00**, 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 (17:00-18:30), v zimním období budou v sokolovně a jsou určeny všem školním dětem.*

- **Rodiče a děti:** **úterý 9:30 – 10:30**, cvičitelky Lucie Satrapová, Jana Suchá  
**čtvrtek 16:30 – 17:30**, cvičitelka Jarka Řejhová

*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 náradí. Cvičení je určeno pro děti od 1 roku do 4 let.*

- **Běžecký oddíl:** **úterý 16:00 – 17:00**, cvičitelky Zdeňka Waciakowski, Martina Hanousková

*Běžecké tréninky pro školní děti ve věku 7-10 let. Při hezkém počasí probíhají tréninky v čase **15:45-16:45** na hřišti u školy nebo v zámeckém parku, v opačném případě 16:00-17:00 v sokolovně. **Je nutné se předem přihlásit na email waczde@seznam.cz**. Počet dětí omezen, nutná lepší fyzická zdatnost – nutnost uběhnout v kuse alespoň 1 km.*

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

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

- **Školáci:** **úterý 18:00 – 19:00**, cvičitelky Martina Voláková, Štěpánka Málková  
**čtvrtek 17:30 – 18:30**, cvičitelky Martina Voláková, Helena Šarochová

*Úterní cvičení je určeno pro školáky z 5. až 7. třídy a čtvrteční cvičení pro děti z 1. až 4. třídy.*

*Je zaměřeno především na všestranný rozvoj pohybových dovedností dětí – vyzkouší si základy gymnastiky (cvičení na náradí), atletiky, míčových her i celé řady netradičních her.*

- **Tanečky:** **středa 17:00 – 18:00**, cvičitelka Katka 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 přípravu pro lidové tanečky a naučí se základům rytmiky. Během roku se děti představí na několika veřejných vystoupeních.*

- **Karate:** **středa 18:00 – 19:00**, cvičitel Marek Mach

*Druhým rokem pod ASPSV Veltrusy funguje oddíl karate, který je určený dětem od 2. do 7. třídy (7-12 let). Tréninky tohoto bojového umění vede Marek Mach, nositel 2. danu Okinawa Shorin-ryu karate.*

- **Florbal mladší školáci:** **pátek 17:00 – 18:00**, cvičitelé Michal Topor, Filip Volák

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

- **Florbal starší školáci:** **pátek 18:00 – 19:00**, cvičitelé Petr Procházka, Michal Malotínský

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



## Školní rok 2020/2021

### 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

*Jedná se o 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 každíčký sval v těle.*

- **Volejbal: pondělí 18:00 – 19:00**, cvičitelka Lucka Králová  
**úterý 19:00 – 20:30**, cvičitelka Ivana Skalická  
**pátek 19:00 – 20:30**, cvičitelka Ivana Skalická

- **Badminton: čtvrtek 19:30 – 21:00**, cvičitel Vašek Pospíšil

- **Hry dorost a dospělí: pátek 20:30 – 22:00**, cvičitelé Michal Koldinský, Martina Voláková

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

- **Florbal dorost a dospělí: neděle 19:00 – 20:30**, cvičitel František Lísek

**Pro nové zájemce (o dětská i dospělá cvičení):** Na daná cvičení stačí přijít, není nutné se předem hlásit (výjimkou je běžecký oddíl). Na místě se poté dohodnete s cvičitelem na přihlášení do ASPV Veltrusy a zaplacení členského příspěvku.

**! Cvičit budeme pouze v případě, že nám to neustále se měnící epidemiologická situace a vládní nařízení v danou chvíli dovolí. !**