



Školní rok 2022/2023

Cvičení pro děti:

- **Předškoláci:** **pondělí 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 náradí, jako jsou žíněčky, lavičky, kruhy, trampolína atd. Cvičení vede ke zlepšení obratnosti a zručnosti dětí.
- **Brenbal:** **pondělí 18:00 – 19:00**, 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 od 8 let.*
- **Gymnastika:** **úterý 15:45 – 17:00**, cvičitelky Míla Pokorná, Marie Zdražilová
čtvrtek 16:45 – 18:30, cvičitelky Míla Pokorná, Marie Zdražilová
Oddíl gymnastiky přijímá nová děvčata ve věku 6–8 let. Trénink této skupiny bude probíhat ve čtvrtek 16:45-18:30.
- **Tanečky:** **úterý 17:00 – 18:00**, cvičitelky Katka Dvořáková, Štěpánka Málková
Cvičení zaměřené na lidové tanečky je určeno dětem (klukům i holkám!!) od 5 do 12 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.
- **Běžecký oddíl:** **středa 16:30 – 17:30**, cvičitelky Zdeňka Waciakowski, Martina Hanousková
*Běžecké tréninky pro školní děti ve věku 7-10 let. Při hezkém počasí probíhají tréninky v čase **16:30-17:30 na hřišti u školy nebo v zámeckém parku**. Zde je nutné se předem přihlásit na email waczde@seznam.cz. Počet dětí omezen, nutná lepší fyzická zdatnost – nutnost uběhnout v kuse alespoň 1 km.*
- **Mladší školáci:** **středa 17:00 – 18:00**, cvičitelky Martina Voláková, Helena Šarochová
Cvičení je zaměřeno především na všestranný rozvoj pohybových dovedností dětí – vyzkouší si základy gymnastiky (cvičení na náradí), atletiky, míčových her i celé řady dalších netradičních her. Cvičení je určeno pro děti od 1. do 6. třídy.
- **Karate:** **středa 18:00 – 20:00**, cvičitel Marek Mach
Třetím rokem pod ASPV Veltrusy funguje oddíl karate, který je určený dětem od 2. do 7. třídy (8-13 let). Tréninky tohoto bojového umění vede Marek Mach, nositel 2. danu Okinawa Shorin-ryu karate. První hodina je určena pro začátečníky, druhá pro pokročilé.
- **Rodiče a děti:** **čtvrtek 15:45 – 16:45**, 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.
- **Florbal mladší školáci:** **pátek 17:00 – 18:00**, cvičitelé Filip Volák, Lukáš Šloser
Florbalové tréninky pro děti z 1. až 5. třídy.
- **Florbal starší školáci:** **pátek 18:00 – 19:00**, cvičitelé Petr Procházka, Michal Koldinský
Florbalové tréninky pro děti z 6. až 9. třídy.



Školní rok 2022/2023

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 aerobiku (poskoky).
- **Harmonizační cvičení:** **čtvrtek 18:30 – 19:30**, cvičitelka Jana Čapková
*Jedná se o aerobní cvičení pro všechny věkové kategorie – ženy i muže. Posílí ochablé svaly, protáhne zkrácené svaly, 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 20:00 – 21:00**, 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 – 21:00**, 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). Kapacita cvičení je obvykle dostatečná. Na místě se poté dohodnete s cvičitelem na přihlášení do ASPV Veltrusy a zaplacení členského příspěvku – preferujeme platbu online přes platební portál:
<https://platby-sc.cz/organizace/melnik/veltrusy/aspv-veltrusy-z-s>.
