



Školní rok 2024/2025

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 žíněnky, 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:** **pondělí 15:45 – 17:00**, cvičitelky Míla Pokorná, Marie Zdražilová
čtvrtek 15:45 – 17:00, cvičitelky Míla Pokorná, Marie Zdražilová

Oddíl sportovní gymnastiky pro děvčata od 6 do 15 let.

- **Tanečky:** **úterý 17:00 – 18:00**, cvičitelky Katka Dvořáková, Martina Voláková

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.

- **Rodiče a děti:** **středa 16:00 – 17:00**, cvičitelka Tereza Procházková
pátek 8:30 – 9:30, cvičitelka Vendula Víšková

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.

- **Mladší školáci:** **středa 17:00 – 18:00**, cvičitelé Martina Voláková, Dan Koš

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 5. třídy.

- **Karate:** **středa 18:00 – 20:00**, cvičitel Marek Mach

Čtvrtým rokem pod ASPV Veltrusy funguje oddíl karate, který je určený dětem od 2. do 8. 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.

- **Oddíl přátel přírody (outdoorový oddíl):** **nedělní odpoledne**, cvičitel Tomáš Čapek, 737 363 826

*Oddíl pro všechny školní zájemce o pobyt v přírodě, čas budeme trávit převážně venku (za každého počasí). Náplní bude orientace v terénu, seznamování s faunou i flórou, rozdělávání ohně, základy táboření a vaření v přírodě, uzlování, práce se dřevem, první pomoc atd. Mimo tábornické dovednosti se můžeme věnovat i dalším outdoorovým aktivitám: pěší či cyklovýlet, orientační běh, běh na lyžích, vodní turistika atp. – zkrátka o co bude zájem a jaké budou možnosti. Oddíl se bude prozatím sházet nepravidelně, **pro účast je nutné vždy předem kontaktovat cvičitele** na tel. 737 363 826, případně na email capek2001@gmail.com.*



Školní rok 2024/2025

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 steh. Je vhodným cvičením i pro začátečníky neobsahuje složité aerobní choreografie ani prvky high aerobiku (poskoky).

- **Harmonizační cvičení:** **čtvrtek 18:00 – 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 každičký 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.

- **Indoor Petanque:** **sobota 18:00 – 20:00**, cvičitel Jaroslav Morávek

K dispozici máme koule do interiéru (hmotnost 680 g, průměr 74 mm) pro 18 hráčů na třech hřištích. Budeme nejen hrát, ale i trénovat na různých ateliérech a také se zabývat taktikou hry a pravidly petanque. Bude-li zájem, můžeme uspořádat celoroční indoorovou soutěž.

- **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. Kapacita cvičení je obvykle dostatečná. Na místě se poté dohodnete s cvičitelem na přihlášení do ASPV Veltrusy (<https://forms.gle/5vq54ZKvZtSkGyoe9>) a zaplacení členského příspěvku na kalendářní rok – platba online přes platební portál: <https://platby-sc.cz/organizace/melnik/veltrusy/aspv-veltrusy-z-s>.
