



Školní rok 2026/2027

Cvičení pro děti:

- **Předškoláci:** **pondělí 17:00 – 18:00**, cvičitelky Lenka Měšťánková, Adéla Košová

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.

- **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.*

- **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.

- **Karate:** **úterý 18:00 – 19:00**, pokročilí (bez omezení věku), cvičitel Marek Mach
středa 18:00 – 19:00, začátečníci (od 7 let), cvičitelé Marek Mach, Marek Mikel
středa 19:00 – 20:00, středně pokročilí, cvičitelé Marek Mach, Marek Mikel

- **Kobudo:** **středa 20:00 – 21:00**, pokročilí karatisté (bez omezení věku), cvičitel Marek Mach
Tradiční okinawské karate a kobudo (cvičení se zbraněmi). Určeno dětem od 7-15 let. Tréninky těchto bojových umění vede Marek Mach, nositel 2. danu Okinawa Shorin-ryu karate a 2. danu Okinawa kobudo. Kobudo je určeno jako nadstavba pro karatisty.

- **Rodiče a děti:** **středa 16:00 – 17:00**, cvičitelka Barbora Čapková / Terka Procházková

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.

- **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 nářadí), atletiky, míčových her i celé řady dalších netradičních her. Cvičení je určeno pro děti od 1. do 5. třídy.

- **Gymnastika:** **čtvrtek 16:30 – 18:00**, cvičitelky Míla Pokorná, Marie Zdražilová

Oddíl sportovní gymnastiky pro děvčata od 6 do 15 let.

- **Florbal mladší školáci:** **pátek 17:00 – 18:00**, cvičitel David Heimrath

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

- **Florbal starší školáci:** **pátek 18:00 – 19:00**, cvičitel David Heimrath

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



Školní rok 2026/2027

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

- **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

- **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 každíčký sval v těle.

- **Badminton:** **čtvrtek 19:30 – 21:00**, cvičitel Petr Hlaváč

- **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

Florbalové zápasy dorostu a dospělých v počtu 3 na 3 a na malé branky. Florbalové hole a další vybavení je k zapůjčení v tělocvičně, není nutné mít vlastní.

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 Veltrusy v pohybu (<https://forms.gle/5vq54ZKvZtSkGyoe9>) a zaplacení členského příspěvku na kalendářní rok – platba online přes platební portál: <https://platby.stredoceskykraj.cz/organizace/melnik/veltrusy/aspv-veltrusy-z-s>.
