

# Podrobný přehled a popis aktivit T. J. Sokol Mratín - platný od září 2023

Oddíl/sportovní aktivita:	Cvičitelé a trenéři (s kvalifikací):	Telefonní kontakt, e-mail:	Den v týdnu:	Čas (od - do):	Oddílové příspěvky - cena:			Stručný popis sportovní aktivity:
					Možnosti plateb:	Pro členy Sokola:	Pro nečleny Sokola:	
<b>REZERVACE SPARTA MRATÍN</b>	Tomáš Kalvach	605160352 info@spartamratin.cz	PONDĚLÍ STŘEDA	15:30 - 17:00 16:00 - 17:30	V rámci oddílového příspěvku SPARTA MRATÍN			SPARTA MRATÍN je fotbalový klub ze Středočeského kraje hrající okresní fotbalové soutěže. Klub sdružuje stovku aktivních členů, kteří jsou součástí týmů: A - team, Mládež, Stará garda. V období nepřítomnosti nočasí využívá klub prostorv sokolovny pro Mini ořinravku a Starší ořinravku.
<b>VŠESTRANNOST (pro děti od 4 do 6 let)</b>	Milena Štepanovičová	728 958 387 milistepan@seznam.cz	PONDĚLÍ	17:00 - 18:00	Hodinová platba Pololetní platba	povinná registrace do T.J.Sokol Mratín 60 Kč / 60 minut, 600 Kč / pololetí	Cvičení formou her a tanečků je prokládáno jednoduchými cviky a překonáváním překážkových drah. Rozvoj obratlosti, koordinace pohybu, zdravé soutěživosti, obrazotvornost, fantazie.	
<b>VŠESTRANNOST (pro děti od 7 do 10 let)</b>	Milena Štepanovičová	728 958 387 milistepan@seznam.cz	PONDĚLÍ	18:00 - 19:00	Hodinová platba Pololetní platba	povinná registrace do T.J.Sokol Mratín 60 Kč / 60 minut, 600 Kč / pololetí	Cvičení je zaměřeno na všestranný rozvoj pohybové zdatnosti. Používání klasického nářadí, jako jsou bradla, hrazda, kruhy, šplh, koberec a přeskok přes kozu a koně. Dále kolektivní a míčové hry. Naším cílem je umožnit všem cvičencům zdravou míru všestranné fyzické aktivity, rozvíjet zdatnost a sílu a vyrůstat v kamarádském kolektivu.	
<b>MRATÍNSKÝ KRUHÁČ</b>	Blanka Kebrtová	737 271 473 blanka.kebrtova@respect.cz	PONDĚLÍ	19:00 - 20:00	Hodinová platba	50 Kč / 60 minut	Hodina je určena pro všechny, kteří chtějí efektivně ale přitom zábavně posilovat. V rámci kruhového tréninku procvičíte celé tělo, krátká rozcvička, posilování vlastní vahou těla i za pomoci posilovacího náčiní, fitballů, overballů a na závěr strečinkové cvičení.	
<b>CVIČENÍ PRO PLNOŠTÍHLÉ A ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY</b>	Blanka Kebrtová	737 271 473 blanka.kebrtova@respect.cz	PONDĚLÍ	20:00 - 21:00	Hodinová platba	50 Kč / 60 minut	Hodina je určena pro plnoštíhlé a úplně začátečníky. Vrátime se do dob základů jednoduchého aerobiku, bez komplikovaných a náročných sestav s lehkým posilováním za účelem postupného zpevnování.	
<b>RYTMIKA A TANEČKY nejen pro holčičky (4 - 6 let)</b>	Andělky Bára Blehová www.andelky.cz	776 29 05 39 andelky@andelky.cz	ÚTERÝ	16:15 - 17:00	Pololetní platba	1 760 Kč / 16 lekcí	Tancování je zaměřeno na rozvoj tanečních, pohybových a rytmických schopností dětí. Děti se učí správnému držení těla, vnímání rytmu a hudby, správné koordinaci pohybů i taneční a pohybové průpravě. To vše a mnohem víc hravou a zábavnou formou, která je při sportu nejdůležitější	
<b>MODERNÍ TANEČKY pro kluky i holky (6 - 10 let)</b>	Andělky Bára Blehová www.andelky.cz	776 29 05 39 andelky@andelky.cz	ÚTERÝ	17:05 - 17:50	Pololetní platba	1 760 Kč / 16 lekcí		
<b>KARATE (pro děti i dospělé)</b>	Jakub Štěpán www.karate4all.cz	725 053 018 steb.kub@seznam.cz	ÚTERÝ	18:00 - 19:00 (pro začátečníky)	Ceník najdete na: <a href="http://www.karate4all.cz/cenik-centrum-karate-praha/">http://www.karate4all.cz/cenik-centrum-karate-praha/</a>			<b>Karate pro děti</b> •U nás nabíráme děti již od 5-ti let •Tréninky jsou rozdělené dle věku a výkonostních dovedností •Na tréninku panuje přátelská atmosféra a slovo šikana - neexistuje •Trénink zaměřen na kompletní rozvoj dítěte •Každý trenér karate je odborně připraven a má svůj řád •Tradiční karate = disciplína, pokora, úcta •Každé cvičení volíme zábavnou formou  <b>Karate pro dospělé</b> •Nabíráme členy od 15-ti let, věkově jsou tréninky neomezené •Trénink zvládně i úplný nováček, který se sportem nikdy nesešel •Každý si volí své tempo a postupně přidává, co mu tělo dovolí •Trénink je komplexní a zařazujeme do něj i posilování s vlastní vahou •Vhodný prostředek k hubnutí a zlepšování kondice •Vyučujeme vše, z čeho se reálný boj skládá
	Jakub Štěpán www.karate4all.cz	725 053 018 steb.kub@seznam.cz	ÚTERÝ	19:00 - 20:00 (pro pokročilé)	Ceník najdete na: <a href="http://www.karate4all.cz/cenik-centrum-karate-praha/">http://www.karate4all.cz/cenik-centrum-karate-praha/</a>			
	Jakub Štěpán www.karate4all.cz	725 053 018 steb.kub@seznam.cz	PÁTEK	17:00 - 18:00 (pro začátečníky)	Ceník najdete na: <a href="http://www.karate4all.cz/cenik-centrum-karate-praha/">http://www.karate4all.cz/cenik-centrum-karate-praha/</a>			
	Jakub Štěpán www.karate4all.cz	725 053 018 steb.kub@seznam.cz	PÁTEK	18:00 - 19:00 (pro pokročilé)	Ceník najdete na: <a href="http://www.karate4all.cz/cenik-centrum-karate-praha/">http://www.karate4all.cz/cenik-centrum-karate-praha/</a>			
<b>SPOLEČENSKÉ TANCE soutěžní příprava (pro děti 7-12 let)</b>	CAPAX ... tanec na MAX vedoucí trenéři Kateřina Čákorová a Martin Paulíny www.capaxtanecnamax.cz	728 499 866 info@capaxtanecnamax.cz	STŘEDA	17:30 - 19:00	Ceník najdete na: www.capaxtanecnamax.cz			U nás není žádná nuda! Děti se naučí zábavnou formou společenské tance, jako jsou samba, cha-cha-cha, polka, jive aj. Samozřejmě jsou rozcvičky, rytmická cvičení a průprava na přirozené vzpřímené postavení těla. Vše pod vedením Kateřiny Čákorové, profesionální tanečnice a trenérky
<b>HATHA JÓGA</b>	Ilona Kubičková <a href="https://ilona.in/joga/lektorka/">https://ilona.in/joga/lektorka/</a>	724 175 310 yoga@ilona.in	STŘEDA	19:00 - 20:00	180 Kč / 60 minut			Skladba lekce: úvodní relaxace, pranajáma, průpravná cvičení, ásanová praxe, závěrečná relaxace a krátká meditace. Lekce kombinují u pozic bojovníků (ve stoje) s prvky vinyásy. Jednotlivé sestavy ásan jsou tedy rozděleny sekvencí Čaturanga dandásana, Kobra a Střecha (nebo Pes hlavou dolů).
<b>CVIČENÍ PRO RODIČE S DĚTMI (pro děti od 1,5 roku)</b>	Tělo v pohybu Sára Hlaváčová www.telovpohybu.cz	608 265 890 sarus.hlavacova@seznam.cz telovpohybu@seznam.cz	ČTVRTEK	9:30 - 10:15	1 650 Kč/ pololetí			Podpora pohybového vývoje – speciálně vybrané cviky zpočátku cvičí s dětmi maminka nebo tatínek dle ukázky lektorky, později zvládají děti samy. Velké množství vhodných pomůcek – motivují děti k pohybu, rozvíjejí jemnou motoriku, vnímání barev a tvarů. Podpora spontánního pohybu – v každé lekci připravíme dětem pestrou překážkovou dráhu, kterou s nadšením zdolávají a rozvíjejí své aktuální dovednosti. Rozvoj řeči, vnímání rytmu – cvičení doprovází básničky a písničky. Děti si jich mnoho zapamatují a cvičení v jejich rytmu je baví. Vhodné pro začátečníky i pokročilé. Lekce se platí vždy na pololetí.
<b>CVIČENÍ PRO SENIORY</b>	Tělo v pohybu Radka Brožiková www.telovpohybu.cz	777 159 499 rad.kej@seznam.cz	ČTVRTEK	10:30 - 11:30	za podpory obce Mratín - Mratínští senioři zdarma mimomratínští senioři 40 Kč / 60 minut			Cvičení pro seniory z oblasti zdravotní tělesné výchovy s využíváním prvků jogy. Specifická cvičení, která vedou k nácvičce a upevnování správného držení těla, které ovlivňují harmonický rozvoj kosterního svalstva a jeho tonickou vyváženost. Dechová cvičení, která podporují rozvoj dýchací funkce a také přispívají k tělesné a duševní relaxaci. Relaxační cvičení, kterými regulujeme celkové psychické a fyzické uvolnění. <i>Preventivní i terapeutický význam pro upevnění a zlepšování zdraví</i>
<b>GYMNASTIKA (pro děti 3 - 10 let)</b>	Tělo v pohybu Sára Hlaváčová www.telovpohybu.cz	608 265 890 sarus.hlavacova@seznam.cz telovpohybu@seznam.cz	ČTVRTEK	16:00 - 16:55	1 650 Kč/ pololetí			Děti se na tomto kroužku naučí základy veskeré gymnastické přípravy. Nebude chybět moderní, taneční ani sportovní gymnastika. Po celý rok nás čeká naučení kotrmelců, hvězd, stojek, chůze na kladině, skok přes kozu či trápení se u provazů a rozštěpů. Vše je samozřejmě bráno s ohledem na věk a kondici dětí. Vhodné pro začátečníky i pokročilé. Lekce se platí vždy na pololetí.
<b>VYTVARNÝ KROUŽEK PRO DĚTI (pro děti 7 až 12 let)</b>	Tělo v pohybu Sára Hlaváčová www.telovpohybu.cz	608 265 890 sarus.hlavacova@seznam.cz telovpohybu@seznam.cz	ČTVRTEK	17:00 - 18:00	Cena 2 400 Kč/pololetí			Na hodině budeme kreslit, malovat uvnitř i v přírodě, lepit, vyrábět, pracovat s keramickou hlinou a spoustu dalšího. Individuální přístup samozřejmě.
<b>VYTVARNÝ KROUŽEK PRO DĚTI (pro děti 12 až 18 let)</b>	Tělo v pohybu Sára Hlaváčová www.telovpohybu.cz	608 265 890 sarus.hlavacova@seznam.cz telovpohybu@seznam.cz	ČTVRTEK	18:00 - 19:00	Cena 2 400 Kč/pololetí			Na hodině budeme kreslit, malovat uvnitř i v přírodě, lepit, vyrábět, pracovat s keramickou hlinou a spoustu dalšího. Individuální přístup samozřejmě.
<b>STOLNÍ TENIS trénink a zápasy</b>	Vladimír Samborský	724 891 532	ČTVRTEK	19:00 - 22:00	individuální			Soutěžní A tým ve 2.třídě a B tým ve 3.třídě.
<b>TANEČNÍ KURZ pro začátečníky</b>	CAPAX ... tanec na MAX vedoucí trenéři Kateřina Čákorová a Martin Paulíny www.capaxtanecnamax.cz	728 499 866 info@capaxtanecnamax.cz	NEDĚLE	18:30 - 20:00	1 700 Kč / osoba 8 lekcí			Připravte se na plesovou sezonu s CAPAX... tanec na MAX