

MratíNoviny

ZÁŘÍ 2018

NEZÁVISLÝ MRATÍNSKÝ MĚSÍČNÍK

XI. ROČNÍK

ČÍSLO 113

Mratínský fotbal slavil 90 let. Velkolepě a s fotbalovými hvězdami



horní řada zleva: J. Beneš, L. Špánek, T. Chrámecký, V. Zolman, T. Černý, P. Hrdinka, R. Suldoňský, P. Suchoň, P. Suldoňský, J. Novotný, P. Bárta, P. Melounek, L. Vítek, M. Frýdek, J. Kohák, L. Semerák. Spodní řada zleva: L. Zelenka, M. Havel, M. Procházka, P. Jokeš, P. Mráz, T. Kalvach, H. Siegl, M. Müller, J. Fiala, H. Siegl ml., Z. Svoboda, V. Koloušek, L. Vízek (foto: Marek Procházka)

Sobota 8. září 1928 se nesmazatelně zapsala do historie naší obce. V tento den byl založen fotbalový klub Sparta Mratín. Oslavy 90. výročí připadly na sobotu 18. srpna. Program se podařilo připravit opravdu bohatý. Hned po obědě se utkaly týmy dětí z Tišic a Libiše. O výsledek v tomto zápase nešlo, dětem rozhodně ne, ale zaujetí pro hru bylo obrovské. Můžeme se jen těšit, že příště už budou hrát děti z Mratína a okolí, kterým od podzimu začínají na našem hřišti fotbalové tréninky.

Po zápase nejmenších se utkal A tým Sparty Mratín s mužstvem SKK Hovorčovice. Šťastnějšími byli nakonec hostující hráči, na výhru jim stačil jeden gól. Před vyvrcholením oslav byly ještě oceněny mratínské fotbalové legendy. Po nich už přišlo to, na co se těšilo víc než 400 přítomných diváků. Zápas Staré gardy Mratín s hvězdným SIGI týmem. Jejich soupiska slibovala úchvatný zážitek – Horst Siegl, Martin Frýdek, Ladislav Vízek,

Lukáš Zelenka, jedna fotbalová hvězda vedle druhé. Největší zájem byl ovšem o jinou hvězdu, Jakuba Koháka. Pokud nebyl na hřišti, měl kolem sebe stále plno zájemců o fotku nebo podpis. Zápas dopadl lépe pro hosty, prohra ale nikomu nevadila. Zážitek to byl pro všechny úžasný. Následovala autogramiáda, focení, ale hlavně zábava, která se protáhla až do ranních hodin. Poděkování zaslouží celý klub Sparty Mratín, sponzoři, personál restaurace Na hřišti, ale zejména všichni, kteří se přišli podívat a oslavit 90. let fotbalu v naší obci. Za 10 let bude rozhodně co překonávat. Na závěr ještě musíme poděkovat společnosti Kooperativa, hlavnímu sponzorovi klubu, bez kterého by takovouto akci nešlo uspořádat.

Tomáš Chrámecký



foto: Lenka Václavíková

Pátrání v mratínské historii

Čtvrtý říjnový den roku 1885 otřásla Mratínem tragédie. V domě č.p. 19 byla nalezena služebná Alžběta Rambousková, teprve šestnáctiletá dcera Josefa Rambouska, dělníka z Ovčár a jeho ženy Kateřiny. Ležela na zádech, na hrudi měla velkou krvavou skvrnu a její nepřítomný pohled vypovídal o tom, že už není mezi živými.

Vedle Alžběty ležel Karel Procházka, křečovitě v ruce svíral zbraň a potichu chroptěl. Narodil se v Mratíně č.p. 11 a v době tragédie mu bylo teprve dvacet let. Byl vojákem u 28. pěšího pluku.

Když za pár desítek minut dorazil na místo činu četník, věděl, že je zle. Už cestou z velkostatku v Měšicích č.p. 15, kde měl službu, si opakoval postup, který byl dopodrobna popsán v příručce pro četníky. Jako by něco tušil - včera si překontroloval brašnu ve které nosil vše potřebné. Tužku, papír, řetízky, provázek ... Jako vysloužilý voják byl vždy připraven.

Nejdříve odehnal dav lidí, kteří se přišli podívat co se stalo. Zabezpečil Procházkovu zbraň a poslal pro starostu, doktora, okresního soudce a faráře. Sám si vzal tužku a papír a snažil se nakreslit každý detail toho co viděl. I když byl pachatel znám, věděl, že jeho nákres bude velice důležitý.

Jediný písemný záznam vypovídající o celé tragédii zapsal služský farář František Pubal, který v matrice píše: „Procházka Karel nalezen jest již umírající a nemohl býti více zaopatřen. Dle nálezu soudní obdukcce zemřel, prostřeliv sám sebe na vnitřní vykrvácení. Rambousková Alžběta nalezena jest již mrtva a nemohla býti více zaopatřena. Dle nálezu soudní obdukcce zemřela, byvší nadřečeným Karlem Procházkou postřelena, na ochrnutí srdce.“

V Matrikách ani v kronice se o této události víc nedozvíme, a tak jen můžeme zapojit svojí fantazii a přemýšlet, co se stalo. Zda to bylo tak prosté, jako odnepaměti, kdy nešťastná láska byla příčinou vraždy a sebevraždy. Nebo zda se jednalo o podivnou nešťastnou náhodu nebo??? Máte nějaké nápady? Nebo dokonce znáte z vyprávění, co se stalo?

Víte, že...

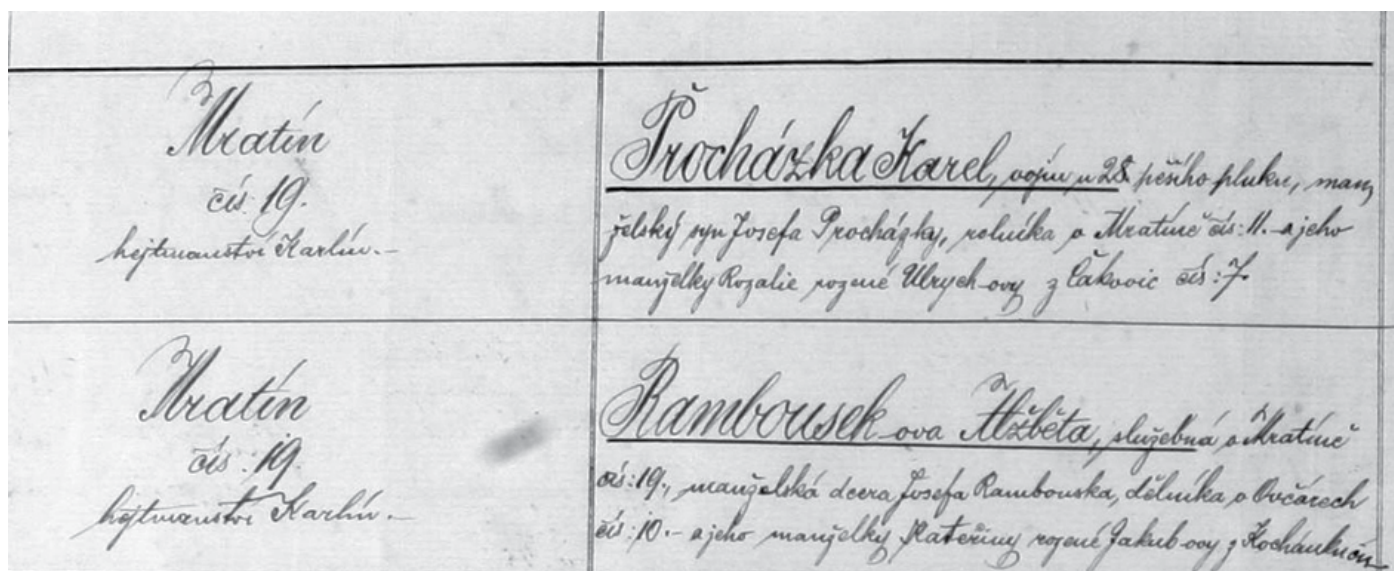
V roce 1878 koupil shora zmíněný dům č.p. 19 Antonín Smolík a zařídil si v něm hostinec. V roce 1919 koupila hostinec jednota SOKOL (za 30.000,-Kč), které patří dodnes. Ještě v dnešních dobách si zde můžete zacvičit nebo koupit vynikající pizzu. V tomto domě se nestala pouze tato tragédie, ale o tom zase až někdy příště.

Když v roce 1870 nechal hrabě Josef Nostic-Rieneck zřídit pro své pako-měřické panství četnickou stanici, vybral si pro ni dům č.p. 15 v Měšicích. Ta zde byla až do roku 1886, kdy se přestěhovala do Mratína č.p. 58.

V té době bylo četnictvo ještě v plenkách a postupně se stanovovala pravidla. Víme, že v době, o které jsme psali, nosili četníci dlouhé tmavomodré kalhoty a silnou blůzku tmavomodré barvy. Na hlavě měli čepici. Jeho výzbroj byla karabina (dlouhá palná zbraň s bodákem) a nůž.

Na obchůzky chodili pouze pěšky. Když byl tedy povolán do Mratína k vraždě a sebevraždě trvalo mu delší čas než dorazil. Každý plánek trestného činu, tedy i toho našeho, byl uložen v archivu Policie ČR. Po roce 1990 bylo nařízeno tyto archiválie zlikvidovat jako nepotřebné.

Monika Svobodová



Vážení občané,

tak máme letní prázdniny za sebou. Doufám, že všichni se vrátili zdraví, v pořádku a dostatečně odpočinutí. Uteklo to jako voda i když celé léto v Mratíně skoro nepršelo. Teprve na přelomu srpna a září se teplota snížila a několikrát sprchlo. Ale za moc to nestálo. V sobotu 18. srpna místní fotbalový klub Sparta Mratín důstojně oslavil 90. let od svého založení. Počasí vyšlo, děti se bavili v hasičské pění a dospělí zase při sousedském povídání při pivu, akce se báječně podařila.

Přes léto se nám podařilo zprovoznit nové webové stránky obce. Mají stejnou adresu jako doposud, www.mratin.cz. Měly by být přehlednější a umožňovat větší komunikaci s občany. Co vše a jaké informace může obyvatel nejen naší obce získat.

V současné době pod názvem „Mobilní rozhlas“ může se každý sám přihlásit k této aplikaci a bude dostávat SMS zprávy nebo e-maily o důležitých skutečnostech, jako je přerušování dodávky vody, elektřiny, plynu apod., nebo informace o kulturních a sportovních akcích atd. Je na každém, jestli si vybere jen nějaké informace nebo bude dostávat vše. Pokud Vás to nebude zajímat, můžete se odhlásit.

Na začátku letošního roku jsme instalovali a zprovoznili veřejný rozhlas po celé obci. Vysílají se kulturní, sportovní, společenské, ale i komerční akce, pokud je to služba pro občany. Pokud někdo neslyšel vysílání, je možné si jej poslechnout přímo na webových stránkách obce.

K vysílání rozhlasu mám ještě jednu připomínku, a to je počet hlášení. Jsou období, kdy se dlouhou dobu nic nehlásí, ale pak se sejdou požadavky od všech spolků najednou, většinou to chtějí vysílat několikrát. To je v pořádku, ale nechceme vysílat více než 2 x za den a pak je problém, jak to vše odvyšlat. Nejdůležitější hlášení vysíláme většinou v 18 hodin, a pokud je více hlášení, tak odpoledne od 17 hodin ve všední den. Pokud hlásíme v sobotu nebo neděli tak si myslíme, že nejvhodnější čas na hlášení je mezi 11 až 15 hodinou. Rádi si ale necháme poradit.

Výjimku tvoří havarijní hlášení, ty se hlásí podle naléhavosti v případě naléhavosti ihned bez ohledu na čas. Naštěstí taková situace se zatím nestala.

V oblasti slyšitelnosti si snad každý už našel nejlepší místo, odkud rozhlas slyší. Určitě někteří nemusí být spokojení, ale pokud dáme více vysílacích míst, mohlo by dojít k tomu, že v některých místech budou slyšet hlášení z několika stran a nebude tomu rozumět. Je těžké dojít k nějakému kompromisu. Jeden vzdálenější soused od vysílacího místa hlášení slyší, jiný soused, který je blíž, hlášení špatně slyší. Jak jsem

psal výše, může si hlášení v klidu domova poslechnout z webových stránek, pokud máte počítač a internet.

A poslední možností je se přihlásit k odběru novinek přímo ze stránek obce. Je o tom samostatný článek na jiném místě novin.

Blíží se nám komunální volby, které se uskuteční v pátek 5.10.2018 a v sobotu 6.10.2018. Vzhledem k tomu, že naše obec má jednu kandidátku jako dalších cca 1 600 obcí v republice, rozhodli jsme se pro přímou besedu kandidátů s občany – viz samostatná pozvánka.

Na volební kandidátce jsou tato jména: Ing. Jiří Falek, Miroslav Bukovský, Bc. Zdeněk Novák, Jaromír Pošváv, Hana Töthová, Jana Jiráková a Jiří Melichar.

V letošním roce nás čeká ještě jedno slavnostní výročí, a to 100 let od vzniku České republiky. V naší obci jej budeme slavit v předvečer svátku, tj. v sobotu 27. října 2018. Důvodů je několik. Jednak jsme chtěli, aby se s námi svátku zúčastnila nějaká význačnější osobnost, která má k naší obci nějaký vztah a umí k našim občanům promluvit. Žádného politika sem ale nechceme. Dlouho jsme zvažovali, až padlo jméno pátera Jana Houkala, který po několik let sloužil v kapli sv. Michaela Archanděla, a byl nejen pro část obyvatel duchovním pastýřem, ale zúčastňoval se i všech akcí pořádaných v obci. Navíc chceme při této slavnostní chvíli občanům představit knihu s fotografiemi Mratína, která mapuje historii naší obce a páter Jan ji zároveň požehná. Bohužel v neděli má povinnosti spojené právě se stoletým výročím ve své farnosti v Praze.

V dřívějších letech jsme tento svátek slavili jenom lampionovým průvodem a ohňostrojem, letos budou oslavy pompéznější. Sraz bude v Tyršově ulici u kaple sv. Michaela Archanděla, zahájení malým proslovem, pak bude zasazena pamětní lípa za účasti místních spolků, občanů a i dětí. Na závěr bude zapívána hymna. Pak se lampionový průvod přesune do sportovního areálu, kde bude představena kniha fotografií Mratína, páter Jan ji požehná a akce bude zakončena slavnostním ohňostrojem. Kniha se bude na místě zároveň prodávat. Bližší informace budou na pozvánce, která bude zveřejněna před vlastní akcí.

Ing. Jiří Falek
starosta obce

Vítání občánků

Vážení rodičové novorozenců, je již tradicí, že naše obec pořádá každoročně pro své malé občánky slavnostní přivítání do života. Již v posledním vydání Mratínovin jsme Vás o tom informovali, že Slavnostní vítání občánků bude probíhat v sobotu 22.09.2018 od 15:00 hod. v kapli sv. Michaela Archanděla v Mratíně.

Podmínkou je, aby dítě bylo trvale přihlášeno k pobytu v naší obci.

Převážná část rodičů své děti k vítání přihlásila, ale pokud by zde byl někdo, kdo o tom nevěděl, může se ještě přihlásit na Obecním úřadě. Je to akce dobrovolná, ale vzhledem k tomu, že od 25. května 2018 platí zákon o ochranně osobních údajů, nemůžeme oslovovat rodiče přímo a je to na jejich dobrovolnosti.

Ing. Jiří Falek
starosta obce

VŠETATY – brigády – úklid výrobních prostor
Prac. doba PO – PÁ od 6,00 – 17,00 hod.
KONTAKT: 739609156, email: info@inexczech.cz

Pošta Partner v Mratíně

V úterý 4.9.2018 byla v Mratíně otevřena nová pobočka Pošty Partner. Bude poskytovat v plném rozsahu stejné poštovní služby jako poskytuje Česká pošta, s.p.

Provozní doba Pošty Partner v Mratíně od 4.9.2018 je :

Pondělí	11 – 19
Úterý	8 – 16
Středa	11 – 19
Čtvrtek	8 – 16
Pátek	8 – 13

Provozovatel: paní Jana Havrdová
 IČ: 68841159
 Telefon: 608 269 603
 web: www.postamratin.cz
 E-mail: info@postamratin.cz
 Adresa: Kostecká 131, 250 63 Mratín

Ještě jedna informace by tady měla zaznít. Paní Havrdová provozuje pobočku na základě franšizy. Je zodpovědná za přepážku na pobočce, v žádném případě nemá nic společného s doručovatelem pošty nebo balíků. K poště a balíkům se dostává teprve v případě, že doručovatel Vás nezastihne doma a předmět dodávky pak přenechá na Poště Partner. Podnikatelskou aktivitou z důvodu udržení Pošty Partner je prodej papírenského a jiného zboží.

Případné stížnosti na doručování je potřeba směřovat na Depo 703 v Horních Počernicích. Problémy s doručováním pošty je nutné řešit tam, kontakty jsou na internetu. (Depo 703, Do Čertous 2717/5, Horní Počernice, Praha, tel. 603 488 683).

Co je to frančíza?

Jedná se o snadnou alternativu běžného podnikání. V podstatě jde o určitý typ odbytového systému, díky němuž můžete podnikat a uvádět na trh služby, zboží či technologie. K franchizingu jsou zapotřebí nejméně dva nezávislí podnikatelé. Prvním z nich je tzv. franchisor (Česká pošta), který plní funkci poskytovatele. Druhým je tzv. franchisant (paní Havrdová), který je naopak příjemce, přičemž právě příjemců může být více. Každý příjemce je povinen na základě smlouvy provozovat obchodní činnost jménem franchisora a na základě či v souladu s jeho pravidly a koncepcí. Příjemci za provozování frančizy náleží úplata.

Co je předmětem frančizy?

Jednou z nesporných výhod frančizy je její celkový koncept či myšlenka. Jedná se totiž v podstatě o podnikání na klíč, kdy podnikáte v oblasti a byznysu, který už se jedné firmě podařil úspěšně vybudovat a vést. Vy tak nemusíte nic vymýšlet, ale stačí vám v podstatě na základě smlouvy a za malou finanční odměnu tuto činnost „kopírovat“. Předmětem frančizy totiž není pouze podnikatelský nápad, ale také obchodní a technické náležitosti, know-how či ochranná známka. Frančizou pak může být v podstatě jakýkoli byznys. V našem případě to je ton oblast poštovních služeb.

Ing. Jiří Falek
 starosta obce



Urgence platby vodného a stočného

Je mezi námi dost občanů, kteří ještě nezaplatili vodné a stočné. Vzhledem k tomu, že provozování vodovodu a kanalizace je službou pro občany, kdy se účtují jenom náklady bez zisku, tak nám to dělá problémy, abychom byli vůbec schopni zaplatit náklady, které jsme vynaložili na distribuci vody a likvidaci odpadních vod. Bohužel nakupovanou vodu a elektrickou energii musíme zaplatit každý měsíc. Považuji to ze strany obyvatel a majitelů nemovitostí vůči obci za neférové.

Proto začátkem září odešly dopisy s poslední výzvou a pokud nebude zaplacen do konce září, dotyčným majitelům nemovitostí uzavřeme dle smlouvy přívod vody a záležitost předáme exekutorovi.

(Za Technické služby spol. s r.o. Ing. Jiří Falek – jednatel)

Nové oficiální stránky obce - www.mratin.cz

Vážení,

dne 13.8.2018 došlo ke spuštění nových webových stránek obce Mratín. Obec si pro svou prezentaci zvolila responzivní stránky, které umožní návštěvníkovi stránek lepší orientaci na webu a kvalitnější dostupnost stránek z mobilních telefonů aj...

Web je pro snadnější orientaci rozdělen do tří hlavních sekcí Obec, Úřad a samospráva a Život v obci.

Návštěvník webu může nově využít modul vismo **Odběr novinek**. Tento modul slouží k získávání nových informací z webových stránek. Modul vismo **Odběr novinek** umožňuje registrovaným uživatelům nastavit službu zasílání zpráv o novinkách na webu. Lze nastavit výběr typu informací, periodicitu a podobu zpráv.

Pro přihlášení se k odběru postačí:

1. bezplatně se na webu registrovat
2. po přihlášení zvolit typ odběru, nejčastěji Denní sledování všech změn s plnými zněními dokumentů.

Typy odběrů jsou popsány kritérii odběru:

- Obsah vybraných složek dokumentů webu
- Obsah úřední desky
- Při výskytu slov v názvu dokumentu či jiného objektu
- Při výskytu slov v poli autor dokumentu či jiného objektu

Tato kritéria lze kombinovat a dále doplnit o nastavení režimu odběru:

- Periodicita: denně, týdně nebo měsíčně
- Podoba zpráv: jen odkaz nebo plné znění
- Požadavek odesílat, i pokud nebyly žádné změny na webu

Dále jsme pro Vás připravili možnost poslechu Hlášení rozhlasu v MP3 na webových stránkách. Pokud tedy nejste zrovna při poslechu hlášení, můžete si hlášení poslechnout přímo na webových stránkách obce Mratín.

Modul zobrazuje na internetových stránkách seznam zvukových záznamů s hlášením obecního rozhlasu.

Přehrávání probíhá přímo v okně webového prohlížeče.

Stávající web byl modernizován v duchu současných trendů. Cílem bylo navrhnout strukturu, díky které budou uvedené informace přehlednější a lépe dosažitelné při stejné obsahové nabídce dat. Na webu naleznete odkazy na mapy a virtuální prohlídku obce.

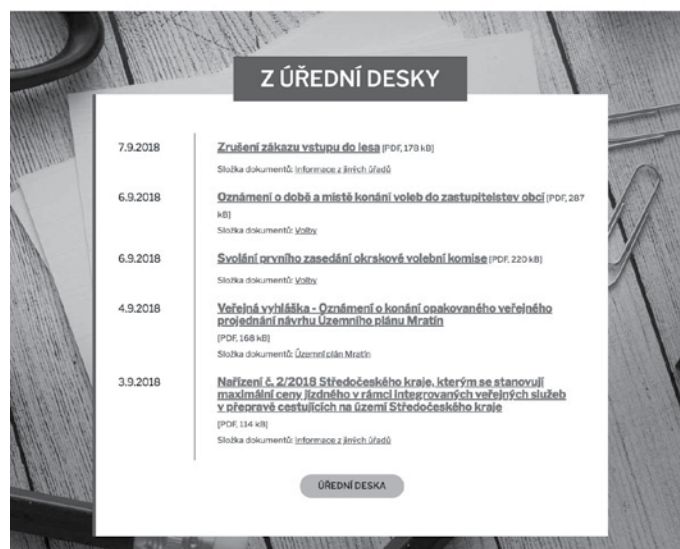
Vaše názory, reakce a připomínky si rádi přečteme a budeme se jim věnovat. Pokud nás budete chtít kontaktovat, využijte kontaktní u kontaktu Napište nám, která se nachází v zápatí stránek.

Za obec Mratín
Ing. Jiří Falek
starosta



CO JE NOVÉHO		
<p>Zrušení zákazu vstupu do lesa (PDF: 178 kB) 7.9.2018</p> <p>SLOŽKA DOKUMENTŮ: Informace z jiných stránek</p>	<p>Oznámení o době a místě konání voleb do zastupitelstev obcí (PDF: 287 kB) 6.9.2018</p> <p>SLOŽKA DOKUMENTŮ: Volby</p>	<p>Svolání prvního zasedání okrskové volební komise (PDF: 220 kB) 6.9.2018</p> <p>SLOŽKA DOKUMENTŮ: Volby</p>
<p>T.J. SOKOL Mratín 5.9.2018</p> <p>SLOŽKA DOKUMENTŮ: Kultura a volný čas</p>	<p>Veřejná vyhláška - Oznámení o konání opakovaného veřejného projednání návrhu Územního plánu Mratín (PDF: 168 kB) 4.9.2018</p> <p>SLOŽKA DOKUMENTŮ: Územní plán Mratín</p>	<p>Inzerát - MěÚ Brandýs nad Labem - Stará Boleslav 3.9.2018</p> <p>SLOŽKA DOKUMENTŮ: Informace z jiných stránek</p>

ARCHIV AKTUALIT



andělky

... kurzy pro Vás a Vaše děti ...

Naše kurzy přispívají k všeobecnému rozvoji dětí, jsou vedeny kvalifikovanými lektory, kteří výuku přizpůsobují taneční pokročilosti žáků.

Kurzy v Sokole Mratín

25.9.2018 - ukázková hodina zdarma

www.andelky.cz

KAŽDÉ ÚTERÝ:

15:00 - 15:45 -

Rytmika a tanečky 4-5 let - začátečníci

16:00 - 16:45

Rytmika a tanečky 5- 6 let pokročilí

17:00 - 17:45 - Little Angels - 6-10 let

Více informací na www.andelky.cz,
barbora.blehova@andelky.cz

nebo na tel. 776 29 05 39 Bára Blehová



PRIPOJ SE!



NOVĚ !!!

CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI



Kdy: každou středu od 15:45 do 16:45

Kde: sokolovna Mratín

Zveme všechny rodiče a děti do 4 let na mratínské řádění! Pojd'te si s námi protáhnout tělo. První hodina je ukázková a zdarma. Konat se bude už 14. února.

Něco o mně: Jmenuji se Markéta Kosová a v mládí jsem se aktivně věnovala gymnastice či atletice. Na Pedagogické fakultě v Plzni jsem poté vystudovala obor Tělesná výchova a sport. V současné době pracuji v tiskovém oddělení Českého olympijského výboru.

Tel: 603 820 754



VOYA
centrum

Moiya Dojo ve spolupráci s
Voya centrem pořádá základní

Kurz

sebeobrany

Místo konání :Mratín(venku,Sokolovna)

Termín : 14-15.7.2018 v rozsahu 10hodin

Cena základního kurzu : 1850,- Kč/osoba

Instruktor Jaroslav Sládek
1.dan Aikido
2.kyu Jiu Jitsu
Cetřifikovaný instruktor SEBEOBDRANY a
BOJUMĚNÍ
Absolvent Combat Academy

Kontakt :
778 006 169
meiyo.dojo@seznam.cz



Spartě Mratín začala nová sezóna v 3. třídě okresu Praha-východ. Největší novinkou je příchod sponzora firmy FV - Plast. Věříme, že i s tímto novým partnerem se podaří výrazně vylepšit nepříliš vydařenou loňskou sezónu s konečným 11. místem. První zápas se bohužel nevydařil zcela dle představ. Mratín na svém hřišti prohrál s týmem FK Brandýs nad Labem B 1:2. Velké množství neproměněných šancí, včetně penalty, a zhruba dvouminutová nekoncentrovanost obrany na konci prvního poločasu stála domácí lepší výsledek.

Derby se Sluhami v druhém zápase přilákalo velmi hezkou návštěvu. Na výhru s tímto rivalem čeká Mratín od podzimu 2014 a nevyhrál ani tentokrát. Nadějně rozehrané utkání s vedením 2:0 se bohužel nepodařilo dotáhnout do úspěšného konce. Sluhy v závěru zápasu srovnaly a Mratín si tak z druhého domácího utkání odnáší pouze bod za remízu 2:2.

Tomáš Chrámecský

Předvolební setkání s kandidáty

Setkejte se poslední zářijovou **neděli 30. 9. od 16:00 hodin** na hřišti pod altány se svými sousedy a přáteli, kteří kandidují v letošních komunálních volbách do obecního zastupitelstva. Budete mít příležitost nejen vyslechnout jejich plány, ale diskutovat s nimi o klíčových tématech, která hýbou nebo budou hýbat životem obce.

Vedení obce neznamena pouze v zimě zamést sníh a v noci rozsvítit lampy. I tak malá obec, jakou je Mratín, má své občany a ti mají své velké i malé nároky na obecní samosprávu. Zajištění městské dopravy, mateřská školka, odpady, zeleň, voda, výstavba, kultura, spolkový život, ale také bezpečnost, informovanost a deset řádků dalších slov, která se za dveřmi radnice mění v hromady listin, povolení a jednání.

Přijďte o těchto tématech mluvit s těmi, kteří projeví vůli se jich za vás ujmout.

Vaši kandidáti

Přidejte se k nám!

tradiční **KARATE**
pro děti i dospělé



Nenáročný start
Zdravý životní styl
Disciplína a koncentrace
Koordinace a motorický rozvoj
Kompletní výuka bojového umění
Profesionální přístup trenérů
Zábavný program pro děti

CVIČÍME:
TJ Sokol Mratín
Kostecká 19

Nábor od 14. 9. 2018

www.centrum-karate-praha.cz +420 725 053 018

KRUHOVÝ TRÉNINK PRO ŽENY



- ✓ procvičíte celé tělo
- ✓ krátká rozcvička
- ✓ posilování vlastní vahou těla
- ✓ i za pomoci posilovacího náčiní
- ✓ závěrečný strečink

NEDĚLE 17:30 – 18:30 h.
Tč: 737 271 473

KICKBOX AEROBIK



- ✓ aerobní cvičení
- ✓ vychází z bojového umění
- ✓ použití úderů, kopů vycházející z kick boxu
- ✓ zapojení komplexních svalových partií
- ✓ svalů dolních končetin
- ✓ svalstvo břicha, paží a zad.
- ✓ velmi intenzivní cvičení
- ✓ náročné na fyzickou kondici

NEDĚLE 18:30 – 19:30 h.
Tč: 737 271 473

Naše motto:

Když sportovat, tak s námi.
Sport je pro nás zábava, nikoliv hon za vítězstvím.












HARMONOGRAM SPORTOVNÍCH AKTIVIT V T.J. SOKOL MRATÍN OD ZÁŘÍ 2018

Pondělí	X	X		16:30 - 17:30 ZTV rehabilitační cvičení (pro dospělé a seniory) se Sašou (od 10.9.2018)	17:30 - 18:30 STREET DANCE DĚTI B (pro začátečníky od 6 - 9 let) s K-Dance Company (od 10.9.2018)	18:30 - 21:30 Stolní tenis (od 1.10.2018)
Úterý	10:00 - 11:00 REZERVACE MATEŘSKÁ ŠKOLA Filipinek	15:00 - 15:45 Rytmika a tanečky pro začátečníky (pro děti 4 - 5 let) s Andělký (od 25.9.2018 ukazková hodina)	16:00 - 16:45 Rytmika a tanečky pro pokročile (pro děti 5 - 6 let) s Andělký (od 25.9.2018 ukazková hodina)	17:00 - 17:45 Taneční škola LITTLE ANGELS (pro děti 6 - 10 let) s Andělký (od 25.9.2018 ukazková hodina)	18:00 - 19:00 KARATE pro začátečníky (pro děti i dospělé) s Jakubem (od 11.9.2018)	19:30 - 21:00 JOGA (pro dospělé) s Jasmou (od 5.2.2019)
Středa	X	X	15:45 - 16:45 Cvičení rodiče s dětmi s Markétou (od 26.9.2018)	17:30 - 18:30 STREET DANCE DĚTI B (pro začátečníky od 6 - 9 let) s K-Dance Company (od 10.9.2018)	18:30 - 19:30 STREET DANCE DĚTI A (pro pokročile od 8 - 11 let) s K-Dance Company (od 10.9.2018)	19:30 - 21:30 DIVADLO
Čtvrtek	9:30 - 11:30 REZERVACE MŠ MRATÍN	X	15:00 - 16:00 REZERVACE MATEŘSKÁ ŠKOLA Filipinek	17:00 - 18:00 Všeobecnost (pro děti od 4 do 6 let) s Milou (od 13.9.2018)	18:00 - 19:00 Všeobecnost (pro sportovce od 6 do 8 let) s Milou (od 13.9.2018)	19:00 - 22:00 Stolní tenis (od 1.9.2018)
Pátek	X	X	X	16:30 - 17:30 KARATE pro začátečníky (pro děti i dospělé) s Jakubem (od 7.9.2018)	17:30 - 18:30 KARATE pro pokročile (pro děti i dospělé) s Jakubem (od 7.9.2018)	18:30 - 19:30 JIU JITSU (pro muže a ženy) s Jandou (od 7.9.2018)
Neděle	X	X	X	17:30 - 18:30 KRUHOVÝ TREJNINK (pro ženy) s Blankou (od 9.9.2018)	18:30 - 19:30 Kickbox aerobik (pro ženy a muže) s Blankou (od 9.9.2018)	19:30 - 20:30 JIU JITSU (pro muže a ženy) s Jandou (od 7.9.2018)



V případě dotazů volejte na tč. 737 271 473
Když sportovat, tak s námi.
Sport je pro nás zábava, nikoliv hon za vítězstvím.



obec Mratín

Mratínoviny jsou registrovány na Ministerstvu kultury ČR pod evidenčním číslem MK ČR E 17934,
Vydává: Agentura pro Mratín, o.s., Sídlo redakce: K Homoli 280, 250 63 Mratín,
Šéfredaktor: Zdeněk Novák, email: zdenek.novak@mratin.info, tel. 722 943 330,

!distribuvány jsou zdarma!

