

# MRATÍNNOVINY

ZÁŘÍ 2017

NEZÁVISLÝ MRATÍNSKÝ MĚSÍČNÍK

X. ROČNÍK

VYDÁNÍ Č. 102

## Mratín navštívil nevyšší představitel české katolické církve **Dominik kardinál Duka OP**



Přivítání chlebem a solí, úsměvy, přátelská nálada, krásné slavnostní kroje mratínských Baráčníků a převzetí pamětního listu. To mohl zažít každý, kdo se rozhodl zúčastnit se oslavy spojené s významnou událostí naší obce v neděli dne 10. září 2017.

Tři sta let stará a přesto se skvěla novotou. Upravená, čistá, květinami vyzdobená, sice skromná, ale přesto krásná. Tak vypadala Kaple sv. Michaela Archanděla ve svůj slavný den. Dlouho pečlivě připravovaná a neopakovatelná událost se stala skutečností. Přijel ten, na kterého jsme se rozechvěle těšili a který svou účas-

tí korunoval naše významné výročí - Jeho eminence Dominik kardinál Duka OP. Slavnostní náladu pak ještě umocnil svými písněmi Pražský katedrální sbor, který pana kardinála doprovázel. Mše svatě, kterou celebroval pan kardinál, se zúčastnil i náš současný kněz Josef Hurt, působící ve farnosti Brandýs nad Labem i minulý kněz Jan Houkal, jež je farářem v Římskokatolické farnosti u kostela Nejsvětějšího srdce páně v Praze na Vinohradech. Zájem občanů odpovídal významu krásného výročí, první účastníci zaujali svá místa již hodinu před začátkem akce. Hned po přivítání zazněla z úst pana kardinála pochvala na stav kaple, v jakém se nachází. Šířil kolem sebe krásnou atmosféru, hovořil nesmírně laskavě, lidsky a skromně. Na důkaz díků zazněl na závěr spontánní potlesk zúčastněných.

Po ukončení části oslavy v kapli se pod velením Baráčníků řadil průvod v Tyršově ulici a vydal se do zámecké zahrady, kde po krátkém proslovu starosty p. Ing. Jiřího Falka požehnal pan kardinál praporu obce. Pražský katedrální sbor zazpíval českou státní hymnu a po té již zavítal pan kardinál Duka neformálně mezi občany. Neúnavně podepisoval pamětní listy i památníky, každý si s ním chtěl potřást rukou, pro každého měl úsměv a vřelé slovo.

Co napsat závěrem? Díky všem, hlavně panu starostovi, kteří se zasloužili o to, že jsme mohli prožít tak krásné odpoledne a uchovat si nezapomenutelné zážitky. Fotografie, podepsané pamětní listy a podpis pana kardinála v pamětní knize obce, nám budou tento výjimečný den navždy připomínat.

J. Jiráková, kronikářka.





Vážení občané,  
děttem skončily prázdniny a začal nový školní rok. Začátkem září se rapidně snížily teploty a některé dny byly úplně podzimní. Snad ještě bude „babí“ léto. A začaly konečně růst houby.

V srpnu jsme na Obecním úřadě měli snad nejvíce práce za celý rok. Začala akce „**Odbahnění návesního rybníka**“ na kterou jsme obdrželi dotaci. Práce postupovaly dobře, takže začátkem září bylo hotovo. Teď se zabýváme vyúčtováním.

V ulici Tyršova se také stihla oprava dešťové kanalizace. Po celou dobu provádějící firma zápasila s nedefinovatelným shlukem různých kabelů, některé musela překládat, některé ji správci sítí vůbec nenahlásili, nebo nebyly ve vyznačené trase. Došlo tak ve 2 případech k jejich narušení. Nakonec se ale vše zvládlo v termínu včetně úpravy parkovišť. Jedno šterkové je u domu čp. 182, druhé, dlážděné je na začátku Tyršovi ulice za Sokolovnou pro návštěvníky kapličky.

V srpnu bylo vyhlášeno výběrové řízení na „Chodník Mratín – Měsice“ v části na našem katastru. Z pěti firem měla nejnižší cenu společnost Šnajdr stavby Mělník, s.r.o.. V současné době se připravuje geodetické vyměření a práce začnou co nejdříve. Musí být hotovo do listopadu. Trochu s napětím sledujeme druhou část chodníku na měšickém katastru, kde se výběrové řízení začíná teprve připravovat.

Další srpnovou akcí byla **oprava fasády kapličky sv. Michaela Archanděla**. Termín byl šibeniční, protože vše muselo být hotovo do pátku 8. září, protože v sobotu 9. září bylo v kapličce vítání nových občánků a v neděli návštěva Jeho eminence pana kardinála Dominika Duky. Řada občanů se mě ptala, že práce probíhají pomalu. Navenek to tak vypadalo, ale skutečnost byla jiná. Vše spočívalo ve stanoveném a schváleném postupu od památkářů, který spočíval v tom, že omítka se odrhla nebo v místech silně poškozených se otloukla, pak se zeď vlhčila vodou pomocí mokré houby. Na takto namočenou zeď se nanasla vrstva kašovitého vápna. Jak zeď vysychala, tak vlhkost vzlínala k povrchu a nesla sebou částčky solí. Ty se pak vysrážely na povrchu vápenaté vrstvy. Tato vrstva s malými krystalky se seškrábala a postup se opakoval znova a znova. Bylo to několik desítek cyklů. V současné době je hotovo, musí se ale přetřít námi reklamovaná fasáda, aby barva povrchu byla jednotná.

Největší připravovanou akcí byla oslava 300. výročí od posta-

vení a prvního vysvěcení kaple sv. Michaela Archanděla. O průběhu akce píše naše kronikářka paní Jana Jiráková na jiném místě. Já bych se soustředil na přípravu této akce. První myšlenka oslavit toto výročí vznikla někdy během března. Zdálo se nám to jako báječný nápad důstojně výročí oslavit. Kupodivu pan kardinál na dotaz o možné jeho účasti padl na úrodnou půdu. To jsme si ale ještě neuvědomili náročnost akce. Když vezmu, že ještě v pátek dopoledne se v kapličce pohybovali zedníci a dělali poslední úpravy a pak teprve nastal úklid. Na tom se podíleli pracovníci a pracovnice obecního úřadu a další dobrovolníci. Rovněž úklid okolí kapličky, cesty k Zámecké zahradě a příprava areálu nebyla jednoduchá. Nebýt pomoci při organizaci akce od všech místních spolků a dalších dobrovolníků, nevím, jak bychom to zvládli. Sokolové propůjčili Sokolovnu na převlečení pana kardinála a ostatních kněží do slavnostního roucha. Chtěl bych na tomto místě poděkovat zejména místním baráčníkům, kteří v krojích vytvořili pestrou atmosféru jak při příchodu do kapličky, tak i uvnitř. Rovněž v průvodu vynikly jejich barevné kroje. Tetičky přivítali pana kardinála důstojně chlebem a solí, ten se zas na oplátku se všemi přivítal podáním ruky. O organizaci při vstupu a usazování hostů se postarali členové Agentury pro Mratín včetně zajištění ozvučení prostoru. Slavnostní mši celebroidal sám pan kardinál, pomáhal mu současný farář pater Josef Hurt a bývalý farář pater Jan Houkal. Myslím, že hlavní řeč pana kardinála si našla cestičku ke všem přítomným bez rozdílu, vystihla citlivě problémy dnešní doby, které podvědomě všichni cítíme. Také průvod byl pod taktovkou a organizací našich baráčníků, kteří spolu se zpívajícími členy Pražského katedrálního sboru vytvořili neopakovatelnou atmosféru. Bezpečnost nejenom průvodu ale i celé akce zajišťovala mratínská Obecní policie ve spolupráci s Policií České republiky a dalšími dobrovolníky pro zabezpečení parkování.

Na pódiu v Zámecké zahradě se zatím připravila skupina Kris-KrosKvintet z Brandýsa, které poskytl šatny místní fotbalový klub Sparta Mratín. Ta jenom čekala, než pan kardinál požehná obecnímu praporu a setká se s obyvateli obce. Pak následoval jejich koncert, který měl neopakovatelnou atmosféru. S panem kardinálem jsme se rozloučili v restauraci hotelu Diama, kde jeho pracovníci připravili pro pana kardinála malé pohoštění, za což jim také moc děkujeme. Myslím, že jsme si neutrhli žádnou ostudu, důstojně jsme pana kardinála přivítali a provedli celým programem. Ještě jednou děkuji všem zúčastněným, kteří se podíleli na přípravě a na zdárném průběhu slavnostní akce.

Ing. Jiří Falek  
starosta obce

## V sobotu 9. září jsme v kapli přivítali nové občánky Mratína

foto: Michaela Hriciková



# CO NOVÉHO V SOKOLOVNĚ?

Byť to vypadá, že přes prázdniny bylo v sokolovně ticho a klid, není tomu tak. T.J. Sokol Mratín se velmi intenzivně připravuje na novou sezonu. Nejen že cca 3 měsíce sestavuje ve spolupráci se všemi trenéry a cvičiteli nový harmonogram sportovních aktivit, pracujeme i na zvelebení naší sokolovny.

V letošním roce se podařilo získat finanční podporu, kterou nám schválilo zastupitelstvo obce Mratín a probíhá kompletní výměna podlah v šatně a předsálí. Strhli jsem staré a zpuchřelé linoleum a nahradili ho krásnými, novými dlaždicemi,. Zároveň s tím, jsme provedli pár drobných úprav interiéru a pochopitelně se vše završí vymalováním šaten a předsálí. Máme obrovskou radost a T.J. Sokol Mratín si dovoluje touto cestou srdečně poděkovat zastupitelstvu obce za tuto finanční podporu.



Samozřejmě současně s tím náš šikovný sokolník během celých prázdnin dělá různé drobné opravy, údržbu a potřebné kroky, aby se sokolovna mohla od září na plno rozjet. Děkujeme sokolníkovi a jeho ženě (Danovi a Míle :).

A co dál ? Celý rok velmi pečlivě nakládáme s finančními prostředky, kterých není mnoho. Především díky Míle, naší pokladní, která je svědomitá a velmi brání sokolskou pokladnu,

abychom se nedostali do žádných finančních potíží :-). Mílo, děkujeme :-). V letošním roce se nám podařilo pár kaček ušetřit a výbor T.J. Sokol Mratín se rozhodl zainvestovat do rozšíření sportovního vybavení a náčiní. Nechali jsme nainstalovat železnou konstrukci, kde jsou umístěny dvě šplhací tyče a šplhací lano. Tento systém lze využít i na jakýkoliv jiný závěsný systém (například určený k posilování), pochopitelně do určité nosnosti. Lze zde umístit i lehčí boxovací pytle apod. Cílem je především rozšířit možnosti aktivit všestranného cvičení pro děti, které je velmi navštěvované a oblíbené. Letos jsme děti rozdělili do dvou hodin. Chceme dětem dát maximum, abychom je v dnešní, uspěchané době počítačů a tabletů vybavili do života alespoň vývojem a posílením základních svalových partií a po roce s námi šly do škol a prvních tříd se zpevněnými zády a plni sebevědomí :-). Sami rodiče, kdyby viděli pokroky svých dětí ...od prvních hodin, kdy se neudrží ani na kruzích až po konec školního roku, kdy dělají doslova zázraky.



**T.J. SOKOL MRATÍN HLEDÁ  
NÁJEMCE PRO RESTAURACI  
SOKOL. JE MOŽNÁ JAKÁKOLIV  
DOHODA, PŘÍPADNĚ I PRO JINÉ  
ÚČELY UŽÍVÁNÍ, NEŽ JE PROVOZ  
RESTAURACE. DOTAZY NA TEL.  
737 271 473.**

**T.J. SOKOL MRATÍN HLEDÁ NOVÉ  
ČLENY DO SVÝCH ŘAD A NOVÉ  
CVIČITELE A TRENÉRY. DOTAZY  
NA TEL. 737 271 473.**

# KRUHOVÝ TRÉNINK PRO MUŽE s IGOREM HOMOLKOU v T.J. Sokol Mratín

## Něco o trenérovi ..... Igor Homolka

### Škola:

- Vysoká škola tělesné výchovy a sportu – kondiční specialista (2010)

### Kurzy:

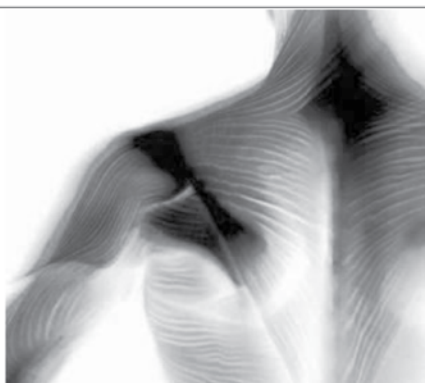
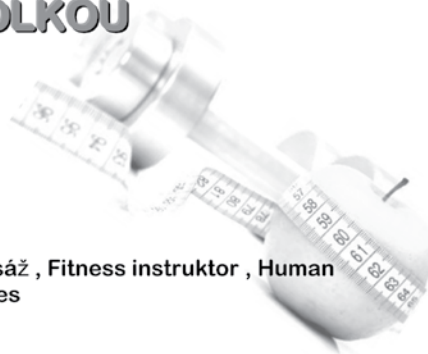
- Fisaf core, Trenér sportovního aerobiku, Fitbox instruktor, Sportovní a klasická masáž, Fitness instruktor, Human sport, Nordic Walking, Freestylers, Jungle-sports – závěsné systémy, Flowin, Pilates

### Specializace

- Osobní a kondiční trenér
- Instruktor skupinových lekcí

### Profil

- Health & Leisure Club Park Holiday (od 2007)
- Fitness centrum Euforie
- Fitness centrum Hotel Moevenpick Praha
- Člen české reprezentace ve sportovním aerobiku od roku 2004
- 2. místo na Mistrovství Evropy ve sportovním aerobiku



### Náplň tréninkových hodin:

Kruhový trénink - cvičení na stanovištích v pravidelných intervalech, během kterého procvičíte celé tělo. Zlepšíte si kondici, sílu a pohyblivost celého těla.

### NEPŘEHLÉDNĚTE:

- Každé úterý – od 20:00 – 21:00 hodin.
- Určeno pro muže
- Případné dotazy na 731 462 642



Naše motto:

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



## Jiu Jitsu Mratín

### Nábor nových členů

#### Pravidelné tréninky:

Pátek 18:30 - 19:30

Neděle 19:30 - 20:30

Trénink 1x týdně: 400Kč/měs.

Trénink 2x týdně: 800Kč/měs.

### Kontakt

Sokol Mratín  
Kostelecká 19, Mratín  
Tel: 778 006 169  
@: [jiujitsu.mratin@seznam.cz](mailto:jiujitsu.mratin@seznam.cz)



Tréninky vede JARDA SLÁDEK

1. dan Aikido
2. kyu Jiu Jitsu

Jiu Jitsu  
50°12'52"N, 14°32'59"E  
50.214444, 14.549944

"Jiu Jitsu je vhodné pro každého, kdo zvládne kotrmelec.  
Ostatní přijde časem :-)"



## 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 od 26.9.2017

[www.andelky.cz](http://www.andelky.cz)



15:00 - 15:45 -  
Rytmika a tanečky pro  
začátečníky 3-4 roky

16:00 - 16:45 -  
Rytmika a tanečky pro  
pokročilé 5-6 let

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

Více informací na [andelky@andelky.cz](mailto:andelky@andelky.cz),  
[barbora.svobodova@andelky.cz](mailto:barbora.svobodova@andelky.cz)  
nebo na tel. 776 29 05 39 Bára Blehová

伝統空手道

tradice pokračuje ...

# N Á B O R

facebook

Najdete nás na facebooku  
centrum karate Praha



## TRADIČNÍ KARATE

Nábor karate bude probíhat ve věku od **5 do 99 let**. Můžete se na nás přijít podívat případně si můžete ihned vzít sportovní oblečení (tepláky a tričko) a nezávazně si zacvičit. Další informace Vám rádi poskytneme osobně, telefonicky nebo emailem.

**Termíny jsou 8. a 15. září 2017 v 17:30 v tělocvičně TJ Sokol Mratín**

Motivace

Pravidelný pohyb

Cvičení pro celou rodinu

Zkoušky na barevné pásy

Letní tábory a víkendové akce

Pro chlapce, dívky, muže i ženy

Nenáročný start, každý si určuje své tempo

Motorický vývoj a koordinační rozvoj

Nábor je ve věku od 5 do 99 let

Možnost účasti na závodech

Disciplína a koncentrace

Zdravý životní styl

Výuka sebeobrany

**Hlavní trenér: Jakub Štěpán**  
**2. dan ITKF, 3. trenérská třída ČATK, "C" národní rozhodčí ČATK**

Dosažené výsledky :

Vítěz Světového Poháru Izrael 2015, 3. místo MS 2014 Švýcarsko, vicemistr Evropy 2013 ČR a 3. místo ME 2011 Izrael.

Vícenásobný mistr and vicemistr ČR.



**www.centrum-karate-praha.cz**

ZŠ kavčí Hory (Praha 4), Areál TJ KOVO (Praha 10), TJ Sokol Mratín (Středočeský kraj)

Tel.: 725 053 018, E-mail: steb.kub@seznam.cz

člen asociace tradičního karate

**ČATK**

# K-Dance Company

Taneční skupina působící v Praze  
a Mratíně

Připoj se k nám! Poznej nové kamarády!



## Dětská věková kategorie:

- Street dance lekce každé pondělí a středu
- rozděleno na pokročilé a začátečníky

## Juniorská věková kategorie:

- Street dance lekce pro pokročilé tanečníky každé pondělí a čtvrtek

## Street dance pro rodiče:

- nová lekce pro maminky a tatínky každé pondělí

Více informací naleznete zde:

 /kdancecompany  
[www.kdancecompany.cz](http://www.kdancecompany.cz)

+ 420 720 070 793

[k.dance@email.cz](mailto:k.dance@email.cz)



## 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 2017

	10:00 - 11:00 REZERVACE TENIS PRO DĚTI PÍ. HOLOVÁ (od 10.2017)	X	X	17:00 - 18:00 STREET DANCE DĚTI B (pro začátečníky od 6 - 9 let) s Luckou a Katkou (od 11.9.2017)	18:00 - 19:00 STREET DANCE DĚTI A (pro pokročilé od 8 - 11 let) s Luckou a Katkou (od 11.9.2017)	19:00 - 20:00 STREET DANCE JUNIOR (pro pokročilí tanečníci od 12 - 15 let) s Luckou a Katkou (od 11.9.2017)	20:00 - 21:00 STREET DANCE PRO RODIČE (pro začátečníky a mírně pokročilé od 25 let) s Luckou a Katkou (od 11.9.2017)
Pondělí							
Úterý	X	15:00 - 15:45 Rytmika a tanečky pro začátečníky (pro děti 3 - 4 let) s Andělký (od 26.9.2017)	16:00 - 16:45 Rytmika a tanečky pro pokročilé (pro děti 5 - 6 let) s Andělký (od 26.9.2017)	17:00 - 17:45 Taneční škola LITTLE ANGELS (pro děti 6 - 10 let) s Andělký (od 26.9.2017)	18:00 - 19:00 KARATE pro začátečníky (pro děti i dospělé) s Jakubem (od 12.9.2017)	X	20:00 - 21:00 KRUHOVÝ TRÉNINK (pro muže) s Igorem (od 26.9.2017)
Středa	X	X	X	17:00 - 18:00 STREET DANCE DĚTI B (pro začátečníky od 6 - 9 let) s Luckou a Katkou (od 13.9.2017)	18:00 - 19:30 STREET DANCE DĚTI A (pro pokročilé od 8 - 11 let) s Luckou a Katkou (od 13.9.2017)	19:30 - 21:30 DIVADLO	
Čtvrtek	9:30 - 11:30 REZERVACE MS MRATÍN	X	16:00 - 17:00 ZTV rehabilitační cvičení (pro dospělé a seniory) se Sašou (od 14.9.2017)	17:00 - 18:00 Všestrannost (pro děti od 4 do 6 let) s Blankou (od 14.9.2017)	18:00 - 19:00 Všestrannost (pro sportovce od 6 do 8 let) s Blankou (od 14.9.2017)	19:00 - 22:00 Stolní tenis (od 14.9.2017)	
Pátek	X	X	X	16:30 - 17:30 KARATE pro začátečníky (pro děti i dospělé) s Jakubem (od 15.9.2017)	17:30 - 18:30 KARATE pro pokročilé (pro děti i dospělé) s Jakubem (od 15.9.2017)	18:30 - 19:30 JIU JITSU (pro muže a ženy) s Jardou (od 15.9.2017)	19:30 - 21:00 Stolní tenis
Neděle	X	X	X	17:30 - 18:30 KRUHOVÝ TRÉNINK (pro ženy) s Blankou (od 24.9.2017)	18:30 - 19:30 Kickbox aerobik (pro ženy a muže) s Blankou (od 24.9.2017)	19:30 - 20:30 JIU JITSU (pro muže a ženy) s Jardou (od 17.9.2017)	X

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



## Zásadní změny v harmonogramu T.J. Sokol Mratín v tomto roce:

- STREET DANCE s Katkou Strachotou pro obrovský zájem rozšířili své působení na 4 hodiny v pondělí a 2 hodiny ve středu.
- Pro velký zájem máme další hodinu KARATE, tedy ne jen v pátek, ale nově v úterý
- ZTV se nám přesunulo na čtvrtek, rovněž tak všestrannost, kterou jsme rozšířili o jednu hodinu navíc
- Kruhový trénink pro muže je přesunut na úterky
- Kruhový trénink pro ženy jsme byli nuceni přesunout na neděli. Jana nám na poslední chvíli sdělila, že bohužel čas ji nedovolí se cvičení nadále věnovat. Nicméně jsme nechtěli tuto aktivitu úplně zrušit a hodinu jsme zařadili dle našich možností a prostoru cvičitelů. Uvidíme, zda se hodina takto ujme.
- Jiujistu zůstává pátek a neděle
- Tančení s Andělkami zůstává 3 hodiny po sobě v úterky dny

Podrobný přehled sportovních aktivit T. J. Sokol Mratín - platný od září 2017									
Oddíl/sportovní aktivita:	Cvičitelé a trenéři (s kvalifikací):	Telefonní kontakt:	Den v týdnu:	Čas (od - do):	Oddílové příspěvky - cena:			Stručný popis sportovní aktivity:	
					Možnosti plateb:	Pro členy Sokola:	Pro nečleny Sokola:		
STREET DANCE DĚTI B (pro začátečníky od 6 - 9 let)	Kačka Strachotová Lucka Beránková www.kdancecompany.cz k.dance@email.cz	720 070 793	PONDĚLÍ STŘEDA	17:00 - 18:00 17:00 - 18:00	Možnosti platby jednotná cena	1x týdně 60 minut - 1 500 Kč (počet lekcí za pololetí - cca 20) 2x týdně 60 minut - 2 700 Kč (počet lekcí za pololetí cca 40)		Kurz pro začátečníky, děti ve věku cca 6 - 9 let. Děti se naučí základům street dance a dalších tanečních technik, budou hrát pohybové a rytmické hry, budou se učit základním akrobatickým prvům a zlepšovat svoji flexibilitu. Během roku se zúčastní několika místních vystoupení a cca dvou soutěží.	
			PONDĚLÍ STŘEDA	18:00 - 19:00 18:00 - 19:30	Možnosti platby jednotná cena	2x týdně 60 minut - 3 000 Kč (počet lekcí za pololetí cca 40) Podmínkou účasti na trénincích 2x týdně		Kurz pro pokročile tanečnický, děti ve věku cca 8 - 11 let. Děti se budou zdokonalovat v technikách street dance, budou se učit akrobaci, budou zlepšovat svoji fyzickou stránku a flexibilitu. Během roku jim bude postavena soutěžní formace, se kterou se budou účastnit vystoupení a dále pohárových i postupových soutěží.	
STREET DANCE JUNIOR (pokročilí tanečníci od 12 - 15 let)			PONDĚLÍ	19:00 - 20:00	Možnosti platby jednotná cena	1x týdně 60 minut - 1 500 Kč (počet lekcí za pololetí - cca 20) 2x týdně 60 minut - 3 000 Kč (počet lekcí za pololetí cca 40) Doporučujeme 2 x týdně		Kurz pro pokročile tanečnický, děti ve věku cca 12 - 15 let. Děti se budou zdokonalovat v technikách street dance, budou se učit akrobaci, budou zlepšovat svoji fyzickou stránku a flexibilitu. Během roku jim bude postavena soutěžní formace, se kterou se budou účastnit vystoupení a dále pohárových i postupových soutěží.	
STREET DANCE PRO RODIČE (pro začátečníky a mírně pokročilé od 25 let)			PONDĚLÍ	20:00 - 21:00	Možnosti platby jednotná cena	1x týdně 60 minut - 1 500 Kč (počet lekcí za pololetí - cca 20)		Kurz pro začátečníky a mírně pokročilé, všechny ve věku od 25ti let. Lekce budou vedeny zábavnou formou, vždy s citlivým přístupem k účastníkům, rozevírání bude přizpůsobena právě jim. Část každé lekce bude věnována individuálnímu posilování a stretchingu, část lekce jednoduchým tanečním variacím na známou a populární hudbu. V případě zájmu účastníků jsou možná i vystoupení či soutěže, vše záleží na dohodě s lektorem.	
Rytmika a tanečky pro začátečníky (pro děti 3 - 4 let)			ÚTERÝ	15:00 - 15:45	Poletní platba	1 350 Kč/15 lekcí		Rytmika a tanečky pod vedením agentury Andělky:	
Rytmika a tanečky pro pokročilé (pro děti 5 - 6 let)	Barbora Blehová	776 29 05 39 andelky@andelky.cz	ÚTERÝ	16:00 - 16:45	Poletní platba	1 350 Kč/15 lekcí		Tancování je zaměřeno na rozvoj tanečních, pohybových a rytmických schopností dětí. Děti se učí správnému držení těla, vnímání rytmu a hudby. Postupně se naučí jednoduché prvky a choreografie, u starších dětí i složitější sestavy a balenétní prvky či prvky moderních tanců. Lektorka využívá známých lidových a dětských písníček k navození radostné atmosféry a chutí se koordinované hybat. Pravidelně jsou pořádány škázkové hodiny pro rodiče, kde si děti vyzkouší vystoupit před svým prvním obecenstvem.	
Taneční škola LITTLE ANGELS			ÚTERÝ	17:00 - 17:45	Poletní platba	1 350 Kč/15 lekcí		Agentura Andělky realizuje pro TJ Sokol Mratín příměstské sportovní lábory v místní sokolovně. Informace na www.andelky.cz	
KRUHOVÝ TRÉNINK (pro muže)	Igor Homolka	731 462 642	ÚTERÝ	20:00 - 21:00	Hodinová sazba	80 Kč		Náplň tréninkových hodin: Kruhový trénink - cvičení na stanovištích v pravidelných intervalech, během kterého procvičíte celé tělo. Zapěstí a kondici, sílu a pohyblivost celého těla. Informace o trenérov: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu - kondiční specialista (2010) Kurzy - Fit& core, trener sportovního aerobiku, Fitbox instruktor, Sportovní a klasická masáž, Fitness instruktor, Human sport, Nordic Walking, Freesjers, Jungs-sports - závažné systémy, Poinit Pilates Specializace: Odborní a kondiční trenér, - Instruktor skupinových lekcí Profil - Health & Leisure Club Park Holiday (od 2007), Fitness centrum Euforie, Fitness centrum Hotel Movaworsk Praha, Česká reprezentace ve sportovním aerobiku od roku 2004, 2. místo na Mistrovství Evropy ve sportovním aerobiku	
REZERVACE DIVADELNÍ SPOLEK MIG	Šárka Smíšková Dan Štěpanovič	602 137 843 728 643 327	STŘEDA	19:30 - 21:30	--	--		Letos plánuje premiéru nové divadelní hry „Vrátila se jednou v noci“	
ZTV- rehabilitační cvičení (pro dospělé a seniory)	Saša Marková	737 413 043	ČTVRTEK	16:00 - 17:00	Poletní platba	Pouze pro členy TJ Sokol Mratín 50 Kč		Pro všechny bez rozdílu věku a pohlaví, vhodné i pro seniory. Zaměřeno na posílení a uvolnění zejména problémových svalových skupin, správné dýchání, prevenci a nápravu vadného držení těla, relaxaci a protažení posturálně namáhaných svalových skupin.	
Věstrannost (pro děti od 4 do 6 let)	Blanka Kebrtová	737 271 473	ČTVRTEK	17:00 - 18:00	Hodinová platba Poletní platba	Pouze pro členy TJ Sokol Mratín 50 Kč 500 Kč		Cvičení formou her a tanečků je prokládáno jednoduchými cviky a překonáváním překážkových drah. Rozvoj obratlosti, koordinace pohybu, zdravé soutěživosti, obrazovost, fantazie.	
Věstrannost (pro sportovce od 6 do 8 let)	Blanka Kebrtová	737 271 473	ČTVRTEK	18:00 - 19:00	Hodinová platba Poletní platba	Pouze pro členy TJ Sokol Mratín 50 Kč 500 Kč		Cvičení formou her a tanečků je prokládáno jednoduchými cviky a překonáváním překážkových drah. Rozvoj obratlosti, koordinace pohybu, zdravé soutěživosti, obrazovost, fantazie.	
Stolní tenis trénink a zápasy	Vladimír Samborský	724 891 532	ČTVRTEK	19:00 - 22:00	--	--		Oddíl stolního tenisu Trénink a zápasy družstvo A a B - II a III třída okresního přeboru stolního tenisu	

KARATE (pro děti i dospělé)	Jakub Štěpán www.centrum-karate-praha.cz	725 053 018 steb.kub@seznam.cz	ÚTERÝ PÁTEK PÁTEK	18:00 - 19:00 (pro začátečníky) 16:30 - 17:30 (pro začátečníky) 17:30 - 18:30 (pro pokročilé)	Možnosti platby	100 Kč za 1 tréninkovou hodinu	Příklady úspěchů Mratínských karatistů: Aktuálně Ančka Stará přivezla zlato a stříbro z Humpolce z turn 1. kolo Národní Pohár Olomouc - Brigita Bačová - 1. místo kata 2. kolo Národní Pohár Praha - Parik Bačová - 3. místo kata Valachia cup Vsetín - Brigita Bačová - 1. místo kata, Anna Stará - 3. místo kumite 3. kolo NP Bystřice p. H. – Brigita Bačová - 1. místo kumite, Parik Bačová - 2. místo kata, Ančka Stará 3. místo kumite MČR Zlín - Eka Nunning - 2. místo kata, Brigita Bačová - 2. místo kumite  Jinak mratínští závodníci se pravidelně umísťují na všech národních i světových turnajích. Vždy následují i mail.	
					Hodinová platba	50Kč trénink		70Kč trénink
					1 x trénink týdně	400 Kč/měsíc		
					2 x trénink týdně	800 Kč/měsíc		
JIU JITSU	Jarda Sládek	778 006 169	PÁTEK NEDELE	18:30 - 19:30 19:30 - 20:30	Hodinová platba	Pouze pro členy TJ Sokol Mratín 50 Kč	JIU JITSU s Jardou 1 kyu aikido - 3kyu Ijijutsu. Aikido je vhodné pro každého kdo zvládne kórmleec. Ostaní přijde časem -:) Dále připravují lekce sebecbrany a Ijijutsu. A jak poradit národní buditel Jára Cimrman zakládáel aikida ... zkuste to bez sly :-))	
KRUHOVÝ TRÉNINK (pro ženy)	Blanka Kébrtová	737 271 473	NEDELE	17:30 - 18:30	Hodinová platba	Pouze pro členy TJ Sokol Mratín 50 Kč	Hodina je určena ženám, kteří chtějí efektivně ale přitom zábavně posilovat. Vhodné i pro úplné začátečnický! V rámci kruhového tréninku procvičíte celé tělo, krátká rozcvička, posilování vlastní vahou těla i za pomoci posilovacího náčiní, fitballu, overballu a na závěr strečinkové cvičení.	
Kickbox aerobik (pro ženy a muže)	Blanka Kébrtová	737 271 473	NEDELE	18:30 - 19:30	Hodinová platba	Pouze pro členy TJ Sokol Mratín 50 Kč	Aerobní cvičení, které vychází z bojového umění. Používají se údery, kopý, útký a úhyby celého těla. Kickbox aerobik je výborný nejen na procvičení svalů dolních končetin, ale také na svalstvo břicha, paží a zad. Jedná se o velmi intenzivní cvičení, které je poměrně dost náročné na fyzickou kondici.	
<div><div></div><div><p>Náš motto:</p><p>Když sportovat, tak s námi.</p><p>Sport je pro nás zábava, nikoliv hon za vítězstvím.</p></div></div>								

# K - DANCE COMPANY!

Pro všechny, koho baví tancovat a přemýšlel někdy o tom jak začít, zlepšit se, nebo najít partu kamarádů.

Nezáleží na věku ani na úrovni tanečnicka, důležité je, zda se rádi bavíte, smějete a zda chcete mít plno nezapomenutelných zážitků.

Nabízíme lekce pro děti, teenagery a rodiče, pro začátečníky i pokročilé. Pravidelně se účastníme různých soutěží a vystoupení na plesech, firemních večírech, dětských dnech a podobně.

Naše základna je v mratínském sokolovně.

Zkušební trénink je zdarma!

Rozdělení:

- Děti A: Po: 18:00 – 19:00, St: 18:00 – 19:30 – TJ sokol Mratín. Cena 3 000 Kč/pol. Podmínkou

účast na trénincích 2x týdně

- Děti B: Po a st: 17:00 – 18:00 TJ sokol Mratín. Účast na trénincích 1x (1 500 Kč/pol.)

či 2x týdně (2 700 Kč/pol.).

- Junioři: Po: 19:00 – 20:00 TJ sokol Mratín, Čt: 18:00 – 19:30 Letňany. Účast doporučuji 2x týdně. Cena 3 000 Kč/pol.

- Rodiče: Po 20:00 – 21:00 TJ sokol Mratín. Cena 1 500 Kč/pol.

Všechny informace a přihlášku naleznete na: [www.kdancecompany.cz](http://www.kdancecompany.cz) nebo nám můžete kdykoliv napsat!

PROMOVIDEO Street dance děti začátečníci, street dance děti pokročilí, street dance teenageři - junioři pokročilí, ale i promovideo Street dance rodiče najdete na YOUTUBE.

Kontakty:

Tel: 720 070 793

Mail: [k.dance@email.cz](mailto:k.dance@email.cz)

Web: [www.kdancecompany.cz](http://www.kdancecompany.cz)

Instagram: [www.instagram.com/kdancecompany](http://www.instagram.com/kdancecompany)

YouTube: [www.youtube.com/c/kdancecompany](http://www.youtube.com/c/kdancecompany)

Mgr. Kateřina Strachotová

720 070 793

K-dance-company

# Akční

# Nabídka

**Nově Rozšířeno  
pokrytí i pro Vás**

## Internet ZDARMA

po dobu 3 měsíců při přechodu  
od jiného poskytovatele

## Instalace ZDARMA

u vybraných tarifů

## Nové AC tarify

s rychlostí až 60 Mbps

**Cena od 199 Kč**



**Připojen.cz**  
s námi je internet hračka

**INTERNET • TELEVIZE • SERVIS POČÍTAČŮ**  
**info@pripojen.cz**

**604 130 991**

*Ceny jsou včetně DPH*



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!**



AGENTURA PRO MRATÍN