

# PRAVIDELNÝ PROGRAM 2021/22

## V RODINNÉM CENTRU CHLOUMEK



### Pondělí

- 8:00 – 12:00 **Letem centrem se Sýkorkou** – Sportovně-zábavné dopoledne pro děti od 2 let.  
Lektorka: Mgr. Lucie Sýkorová. Cena: 330 Kč/ dopoledne (případně permanentka 10+1 zdarma). Nutná rezervace na 603 512 143.
- 13:00 - 17:00 **Knihovna Mělník** - K zapůjčení jak beletrie, tak naučná literatura pro děti i dospělé. Pobočka Městské knihovny Mělník je otevřena pro veřejnost v samostatné místnosti.  
Odpovědná osoba: (tel. 315 622 783).
- 15:30 – 17:00 **Šikulky** – Výtvarný kroužek s hernou, kde se děti učí novým dovednostem jako malování, kreslení, lepení, stříhání apod. Vhodné pro všechny tvořivé děti.  
Lektorka: Jitka Koutenská. Cena: 80,- Kč za rodinu/ lekce (případně permanentka 10+1 zdarma). Není nutné hlásit se předem.
- 17:00 – 18:00 **Sportík pro předškolní a mladší školní děti pod vedením fyzioterapeutky**– Dopřejme našim dětem nenásilnou a hravou formou procítit a dokonale řídit svá tělíčka tak, aby jim co nejdéle věrně a bezbolestně sloužila. Pod vedením fyzioterapeuta, ideální pro děti ve věku 4–7 let (vhodnost věku je nejlepší osobně vyzkoušet). Po dohodě možno cvičit venku.  
Lektorka: Mgr. Soňa Rychterová (tel: 721877508). Cena: 100 Kč/lekce (platba jednotlivě).
- 18:00 - 19:30 **Zumba** - Klasická zumba pro dospělé na rytmy, které si podmaní každého. Přijďte si s námi dát do těla!  
Lektorka: Lenka Záhoranská (tel: 606 550 479). Cena: 100 Kč/ lekce (platba jednotlivě).
- 19:30 - 20:30 **Latino Dance** - Přijďte se pobavit a zároveň hubnout tím nejpříjemnějším způsobem - tancem! Náplň kurzu: strečink, protažení těla; společenské tance (chacha, rumba, samba, jive..); mambo, salsa, rock apod.; závěrečný strečink a budete-li chtít, trochu si zaposilujeme.  
Lektorka: Mgr. Vanda Bartošová Dětinská (tel: 731 833 444, nebo mailem: vanda.detinska@seznam.cz).  
Cena 1 990,-/ pololetí (garantovaných 16 lekcí)

### Úterý

- 9:00 - 11:00 **Hernička s Rozinkou** - Zábavné dopoledne pro nejmenší děti od 2 do 5 let plné pohybu, písniček a zábavy, jenž zároveň vede děti k samostatnosti a sociálním dovednostem ve skupině. Program je volnější a bude se přizpůsobovat aktuální situaci a náladě. Cílem je postupná adaptace a odloučení od maminek.  
Lektorka: Mgr. Lucie Rosenkrancová. Cena: 150 Kč/2 hodiny (případně permanentka 10+1 zdarma). Nutné přihlášení na Rosenkrancovalucie@centrum.cz nebo 724254828.
- 17:00 - 18:00 **Jóga pro začátečníky** - Oblíbené cvičení pro uvolnění, procvičení a posílení všech svalů.  
Lektorka: Jana Blažková. Cena: 90,- Kč/ lekce (případně permanentka 10+1 zdarma).
- 18:00 - 19:00 **Jóga pro pokročilé** - Oblíbené cvičení pro uvolnění, procvičení a posílení všech svalů.  
Lektorka: Jana Blažková. Cena: 90,- Kč/ lekce (případně permanentka 10+1 zdarma).
- 19:00 - 20:00 **Kondiční cvičení s fyzioterapeutkou** - Přijďte se naučit správně cvičit, zlepšit držení těla, předcházet problémům pohybového aparátu, či sami sobě pomoci od bolesti.  
Lektorka: Mgr. Soňa Rychterová (tel: 721877508). Cena: 100 Kč/lekce (platba jednotlivě).
- 20:00 – 21:00 **Taebo** - Cvičení pro dospělé s prvky boxu. Efektivní trénink celého těla bez choreografie, náročnost si určuje každý sám.  
Lektorka: Tereza Steinová (tel. 777 704 570). Cena: 90 Kč/lekce.

## Středa

- 8:00 – 12:00 **Letem centrem se Sýkorkou** – Sportovně-zábavné dopoledne pro děti od 2 let.  
Lektorka: Mgr. Lucie Sýkorová. Cena: 330 Kč/ dopoledne (případně permanentka 10+1 zdarma). Nutná rezervace na 603 512 143.
- 16:00 - 17:00 **Taneční příprava** – 4měsíční kurz klasického tance pro dívky a chlapce od 4 do 6 let.  
Lektorka: Mgr. Vanda Bartošová Dětinská. Přihlášky na tel. 606 621 255 (lektorka). Kurzovné 1990 Kč/pololetí.
- 17:00 - 18:00 **Latino show dance** - Chceš se učit moderní tance, latinskoamerické tance, scénický a výrazový tanec... a s kamarádkami a kamarády vystupovat na zajímavých akcích? Tak se přihlaš! Čeká tě fajn parta, různá soustředění, systematická cvičení na formování pěkné postavy a držení těla.  
Lektorka: Mgr. Vanda Bartošová Dětinská. Přihlášky na tel. 606 621 255 (lektorka). Kurzovné 1990 Kč/pololetí.
- 19:00 – 20:00 **Pilates** - Cvičení zpevňující zádové, břišní a hýžděvé svalstvo, rozvíjející sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání.  
Lektorka: Věra Jakešová (tel: 739 348 574). Cena: 90 Kč/lekce (platba jednotlivě).
- 20:00 – 21:30 **Improliga** - Herna pro dospělé, kde formou zábavy získáte cenné dovednosti do běžného i pracovního života. Práce s hlasem, pohybem v prostoru a trénink improvizace samotné. Hlavně ale spousta zábavy a netradičního odreagování.  
Lektor: Braumová Tereza, DiS. Kontakt: t.braumova@gmail.com. Cena: 100 Kč/lekce.

## Čtvrtek

- 9:00 - 10:00 **IronMami** – Každý čtvrtek si procvičíme nejen celé tělo, ale užijeme si i spoustu zábavy... a to vše ve společnosti našich dětí. Přidej se k nám!  
Cena: 80 Kč.
- 16:00 - 17:00 **Sovičky** - Přírodovědný kroužek pro děti od 3 do 8 let, na kterém je čekají hry, pokusy a tvoření, při kterých se dozví spoustu nových a zajímavých věcí o přírodě, co v ní roste, žije a nejen to.  
Lektor: Koutenský Pavel (tel: 775 619 984). Cena: 80 Kč za rodinu/hodina (případně permanentka 10+1 zdarma).
- 17:00 - 18:00 **Dramaťák** – Čekají vás základy herectví – pohyb v prostoru, práce s tělem, hlasem a textem. Seznámíte se s divadelní etikou, prací v kolektivu a improvizací. Nebudou chybět základy moderování.  
Lektor: Braumová Tereza, DiS. Kontakt: t.braumova@gmail.com. Cena: 2000 Kč/pololetí.
- 18:00 - 19:30 **Zumba** - Klasická zumba pro dospělé na rytmy, které si podmaní každého. Přijďte si s námi dát do těla!  
Lektorka: Lenka Záhoranská (tel: 606 550 479). Cena: 100 Kč/lekce.
- 19:30 - 21:15 **Taneční pro dospělé – pokročilí**  
Lektorka: Mgr. Jana Dětinská. Přihlášky na tel. 606 621 255 (lektorka).

## Pátek

- 8:00 - 12:00 **Letem centrem se Sýkorkou** – Sportovně-zábavné dopoledne pro děti od 2 let.  
Lektorka: Mgr. Lucie Sýkorová. Cena: 330 Kč/ dopoledne (případně permanentka 10+1 zdarma). Nutná rezervace na 603 512 143.
- 20:00 – 21:45 **Taneční pro dospělé - začátečníci**  
Lektorka: Mgr. Jana Dětinská. Přihlášky na tel. 606 621 255 (lektorka).