Jojoviny

MAGAZÍN SPORTOVNÍHO CENTRA
2/2020

Jojo Gym

Sportovní den pro rodinu

5. září od 9 do 12 hodin

Jojo kurzy ZDARMA k vyzkoušení

Jojo Gym otevírá špičkovou gymnastickou halu

vstup do hradu ZDARMA

testování fyzické zdatnosti

čas	hala 1	hala 2	hala 3	baletní sál	venkovní hřiště
9:00–9:30	gymnastika pro radost mix 7–10 let	hravé cvičení 3,5–6 let		kruhový trénink	
	lezení 4–7 let	parkour 11 –15 let			
9:30–10:00	gymnastika pro radost mix 11–15 let	jojo přípravka 4–6 let		zumba pro děti a dospělé	beach volejbal
	lezení 8–12 let	parkour 7–10 let			
10:00–10:30	**Hala č. 3 „slavnostní otevření a přestřižení pásky slovo Lenky D.P. + vystoupení gymnastek"**				
10:30–11:00	gymnastika pro radost mix 11–15 let	tricking 7–10 let	gymnastika dívky 7–10 let	Jojo info stánek	outdoor trénink
	lezení 4–7 let	gymnastika s rokenrolem			
11:00–11:30	lezení 8–12 let	tricking 11–15 let	gymnastika kluci 7–10 let	balančně-meditační koutek	testování fyzické zdatnosti*
	skoky na trampolíně od 10 let	hravé cvičení 3,5–6 let			
	kondiční trénink 8–15 let				
11:30–12:00	gymnastika pro děti a dospělé	jojo jump	gymnastika mix 11–15 let	pilates	beach volejbal
		vzdušná akrobacie			
12:00–15:00			volný vstup pro oddíly		

* pro předem přihlášené, **změna programu vyhrazena

Otevíráme špičkovou gymnastickou halu

V letních měsících jsme nezaháleli a jak už mnozí zasvěcení vědí, vznikala tu pro vás nová gymnastická tělocvična. A tentokrát jde o skutečnou speciálku, je na co se těšit.

Čeká na vás velká molitanová jáma, do které můžete doskakovat třeba z hrazdy, bradel nebo z tumble tracku, pružného akrobatického pásu a přeskoku. Jedná se o unikátní gymnastickou tělocvičnu se speciálními kobercovými žíněnkami a špičkovým nářadím. Navíc jsme jako první v ČR umístili do prostor hrazdu se samostatnou jámou na nácvik veletočů.

Kromě tumble tracku jsme z přilehlé tělocvičny přesunuli do nové haly i trampolínový pás, aby všechny rozběhy byly z jednoho směru a zároveň abychom vytvořili prostor pro naše parkouristy, který v současné chvíli dolaďujeme.

A kdo za tím vším stojí?

Poděkování patří stavební firmě Albet, investorovi a realizátorovi stavebních prací, a firmě Diony, která zajistila kompletní dodávku a instalaci gymnastického vybavení. Investorem gymnastického vybavení a jeho instalace je domácí Jojo Gym.

Stručně k využití našich hal:

Hala 1
Slouží primárně veřejnosti, kurzům Jojo Gymu a tréninkům sportovních oddílů.

Hala 2
Slouží tréninkům oddílů a kurzům Jojo Gymu, tréninkům cheerleaders, teamgymu, trickingu, parkouru, akro jógy, cvičení na šálách. Dále akademiím pro veřejnost a místním závodům.

Hala 3
Slouží tréninkům oddílů a kurzům Jojo Gymu, speciálka na sportovní gymnastiku a teamgym.

Využití haly 2 a 3 pro veřejnost bude upřesněno po zahájení kurzů a tréninků, tedy poté, kdy získáme zpětnou vazbu z reálného provozu.

Přijďte si zacvičit. Lenka DP

Test základní motorické výkonnosti

Na plánované akci „Sportovní den pro rodinu" budou mít zájemci z řad dětí i dospělých možnost otestovat svou motorickou výkonnost a pohybovou zdatnost prostřednictvím naší varianty testu Unifittest.

Základní čtyřpoložková testová baterie ohodnotí: dynamickou schopnost dolních končetin (explozivní, odrazovou sílu), sílu břišních a bedrokyčelních svalů, běžeckou vytrvalost a běžeckou rychlost spolu s obratností. Testy, které se k tomu používají jsou skok daleký z místa, leh – sedy, vytrvalostní člunkový běh a člunkový běh 4 x 10 m. Každý test má své normové hodnoty pro daný věk a konkrétnímu výsledku odpovídá určité bodové skóre.

Test je primárně určen pro děti 6–14 let, mohou si ho však vyzkoušet i dospělí.

V případě zájmu je možné se na testování objednat i v jiné dny – kontaktujte nás. ghl

Kalendář akcí

ZÁŘÍ

5. 9.	Sportovní den pro rodinu
7. 9.	Začátek kurzů
18.–20. 9.	Školení trenérů
25.–28. 9.	ACRO festival

ŘÍJEN

21. 10.–30. 10.	Mezinárodní ACRO kemp
23.–25. 10.	Školení trenérů
24.–25. 10.	NO NAME Gathering
28.–30. 10.	Sportovní kemp s parkourem

LISTOPAD

2.–27. 11.	Mezinárodní ACRO kemp
14. 11.	Poberounský dvojboj
17. 11.	Sportovní dopoledne
27.–29. 11.	Školení trenérů

PROSINEC

5. 12.	Mikuláš
23. 12.	Předvánoční sportovní den
23.–3.1.	Vánoční prázdniny

LEDEN

4. 1.	Začátek kurzů po svátcích
22.–24. 1.	Školení trenérů

* Jojo Gym s.r.o. si vyhrazuje právo na změnu termínu, či zrušení akce.

Úvodní slovo

Vážení přátelé sportu a hlavně gymnastických sportů, rád bych vás přivítal v novém vydání Jojovin s pořadovým číslem 2.
Věřím, že se z aktuálního čísla dozvíte spoustu důležitých informací a zároveň se třeba i dobře pobavíte.
Nejprve mi dovolte malé ohlédnutí za létem. Prázdniny jsou za námi a v Jojo Gymu jsme pro vás letos připravili dokonce 5 turnusů příměstských táborů se zaměřením na gymnastiku, atletiku, volejbal a jeden gymnastický kemp pro pokročilejší cvičence a závodníky. Děkujeme za vaše kladné ohlasy, ale i zpětnou vazbu, které si velmi vážíme. Víme, jaká jsou vaše přání a budeme na ně myslet, až budeme chystat příměstské tábory pro příští rok.
V létě k nám jezdí na soustředění více než 20 sportovních oddílů z celé republiky, ale třeba i ze Slovenska. Těší nás, že se pravidelně vrací. Nejvíce oceňují naše kvalitní vybavení, ale také prostředí blízko řeky a brdských lesů. Proč se už teď těší na příští rok u nás se dočtete v textu dále.
Horkou novinkou od sezony 2020/2021 je otevření gymnastické haly číslo 3, kterou v tomto čísle blíže představí majitelka Jojo Gymu Lenka Doležalová Pavilková.
Můžete se těšit i na rozhovory s dalšími členy týmu sportovního centra Jojo Gym, které pravidelně při svých návštěvách potkáváte. Tentokrát vám představíme trenérku gymnastiky a teamgymu Moniku Dvořákovou, trenéra vzdušné akrobacie na šálách Pepu Tomana, trenérku rokenrolu a gymnastiky Kačku Divišovou a pečlivou recepční Vlaďku Janečkovou.
V kalendáři akcí zjistíte, co všechno pro vás aktuálně chystáme.
Samostatnou kapitolou je začátek nového školního roku a s ním spojený start našich kurzů, které zahájíme v pondělí 7. září. Snažíme se pro vás neustále rozšiřovat naši nabídku, a tak si letos můžete vybrat z více než 90 kurzů pro téměř všechny věkové kategorie. Jejich ochutnávku můžete přijít vyzkoušet v rámci Sportovního dne pro rodinu v sobotu 5. září, na který všechny srdečně zveme.
Novinkami v nabídce kurzů letos jsou: Dětská zumba, základy skoků na trampolíně, kondiční tréninky pro děti a rokenrol.
Více se dozvíte na následujících stránkách.
Těším se na shledání s vámi v Jojo Gymu. Sportujte a buďte zdraví.

Viktor Mojdl
Manažer sportovního centra

Vydává Jojo Gym s.r.o., IČ 04250451, se sídlem 5. května 1064, 252 29 Dobřichovice. Číslo 2/2020, vychází periodicky 2x ročně. Fotografie archiv Jojo Gym s.r.o., Matěj Říha. E-mail: lenka.g@jojogym.cz, www.jojogym.cz. Datum vydání: srpen 2020.

Vlaďka Janečková

Recepční

Můžeš se nám stručně představit?
Jmenuji se Vlaďka, mám skvělého manžela a velkou radost nám dělají dvě dospělé dcery, zeťové a především čtyři úžasné vnučky, se kterými se snažíme trávit co nejvíce času.

Jaký je tvůj vztah ke sportu?
Vždy jsem chodila minimálně jednou týdně cvičit, ať už to byl aerobic, aqua aerobic nebo cvičení na míčích. Už přes deset let chodím pravidelně na zdravé cvičení s Gábinou. S rodinou jsme v zimě lyžovali, v létě jezdili na kolech a na žádné dovolené nesmělo chybět sportovní vyžití.

Jaké jsou tvoje další zájmy?
To je jednoduché – zahrada a psi. Práce na zahradě mě moc baví a společnost dvou pudlíků mi dělá velkou radost. S manželem rádi cestujeme, nyní hlavně po Česku – objíždíme kempy a děláme pěší výlety po památkách a zajímavostech v okolí.

Co tě na práci v Jojo Gym baví?
Po téměř 20 letech práce na pozici metodika v oblasti veřejného zdravotního pojištění jsem se rozhodla pro změnu. Shodou okolností jsem se dozvěděla o práci v Jojo Gymu a nyní zde pracuji již 4 roky jako recepční. Také spravuji agendu pronájmů prostor sportovní haly a další administrativní agendy. Vyhovuje mi kontakt s klienty i samotná práce na recepci. Každý den je jiný. Také jsem velice ráda, že můžu pracovat mezi mladými lidmi. Jsem v Jojo Gymu spokojená a určitě svého rozhodnutí nelituji.

NA PŘÁTELSKÉ A POHODOVÉ ATMOSFÉŘE NÁM ZÁLEŽÍ

Co ti v poslední době vyvolalo úsměv na tváři?
O prázdninách probíhají v Jojo Gymu příměstské tábory a je úžasné pozorovat, jak děti nadšeně cvičí, soutěží a užívají si prázdnin. Velký úsměv na tváři jsem určitě měla, když jsem pozorovala děti, jak poprvé dovádí v molitanových kostkách v naší nové hale.

Pepa Toman

Trenér vzdušné akrobacie na šálách

Můžeš se nám stručně představit?
Narodil jsem se a dětství strávil na Valašsku u břehu Bečvy a na okolních kopcích. Studium (MFF UK - informatika) mě zavedlo do Prahy, kde jsem nakonec poznal i svoji ženu. Jelikož oba máme raději přírodu než velkoměsto, našli jsme nový domov v Dobřichovicích, kde Berounka a kopec nad Brunšovem nad očekávání dobře nahrazují můj rodný kraj. Z větší části si vydělávám na živobytí jako programátor.

Proč sis zvolil za svůj sport právě akrobacii?
Akrobacii jsem si nezvolil, sama si mě našla. Jako skoro každé dítě jsem byl poděs. V deváté třídě jsme na nějaké brigádě skládali pytle se skelnou vatou z auta na půdu. Když bylo hotovo, skákali jsme do nich z trámu. Pokušení bylo větší než hrozba nepříjemného drbání. S touto celoživotní náturou mi stačilo v určitých okamžicích využívat nabízené příležitosti a stalo se to tak trochu samo a přirozeně. Na druhou stranu nemůžu říct, že akrobacie by byla „můj sport“. Celkem slušně jsem hrával fotbal i volejbal, zarputile jezdil na kole atd. Rozdíl je v tom, že pouze v akrobacii jsem se profesionalizoval, protože cirkusáctví mi přijde nejzábavnější.

Jaké jsou tvoje další zájmy?
Těch by bylo příliš mnoho. Namátkou bych uvedl, že sbírám fotografie, na kterých dělám stojku na zajímavých místech. V tuto chvíli mám snímky z 20 zemí a 4 světadílů.

Co tě baví na Jojo Gym?
Pochopitelně molitanová jáma. Je to mnohem lepší než skelná vata. Už se těším novou halu, vedle které bude současná jáma vypadat jako molitanový ďolík. No a pak jeho vzdálenost. Mám to tak blízko, že se mi ani nevyplatí vytahovat kolo ze sklepa. I s malými dětmi tam za chvíli dojdu pěšky a můžeme blbnout.

Co ti v poslední době vyvolalo úsměv na tváři?
Nejčastěji jsou to drobné, každodenní maličkosti se ženou a dětmi.

Monika Dvořáková

Trenérka gymnastiky a TeamGymu

Můžeš se nám stručně představit?
Nadšená trenérka gymnastiky v oddíle Gym Dobřichovice, myslím třetím rokem. V Jojo Gymu se věnuji gymnastice pro radost, Jazzer Gymu pro dospělé, což je mix aerobiku, zumby a posilování a nově zumbě pro děti. Od září se těším na spolupráci v smysluplném projektu Trenéři ve škole. Jinak mě sport provází celý můj život v různých podobách. Dokonce jsem se pár let za mlada živila jako instruktorka aerobiku.

Proč sis zvolila za svůj sport právě gymnastiku?
Ke gymnastice jsem čichla pár let jako malá holka, a pak po přestávce, kdy jsem zkoušela jiné sporty, ještě několik let na střední škole. Gymnastika jako taková (nemluvím o závodní gymnastice) je základem pro jakýkoli jiný sport. A když v Dobřichovicích vyrostla tahle krásná hala, ani na okamžik jsem neváhala přijmout výzvu. Zaměřuji se především na TeamGym, gymnastický závodní sport, který mne oslovil tím, že podporuje týmovou spolupráci a týmového sportovního ducha. Holky jsou závislé jedna na druhé svým výkonem, a více se tak podporují.

Jaké jsou tvoje další zájmy?
Zabývám se už víc jak 15 let internetovým marketingem včetně sociálních sítí – spravuji několik FB stránek, e-mailingové kampaně, vlastní instagramový účet a blog o cestování a wellness. Jinak miluji jachting díky mému muži, věnuji se inline, trochu cyklistice a ráda zdolávám každý český kopec. V klidných chvilkách si ráda přečtu knížku.

Co tě baví na Jojo Gym?
Vize, přístup - aby sport byl radostí pro co nejvíc dětí i dospělých. Aby jej rádi vyhledávali nejen v Jojo. Aby se stal jejich životním stylem. Za druhé skvělé prostředí se svým vybavením a výborná parta trenérek a trenérů. Cítím se tu jako ryba ve vodě. A za třetí motivace a podpora k vlastním invencím trenérů či trenérek.
To nás všechny posouvá.

Co ti v poslední době vyvolalo úsměv na tváři?
Každé ráno sluníčko, a pak mě někdy dostávají odpovědi nebo nápady mé devítileté dcerky.

Kačka Divišová

Trenérka gymnastiky a rokenrolu

Můžeš se nám stručně představit?
Jmenuji se Kačka, jsem trenérka gymnastiky a akrobatického rokenrolu.

Proč sis zvolila za svůj sport právě rokenrol a gymnastiku?
Od malička jsem neustále někde běhala a visela hlavou dolů, až mě maminka přihlásila do přípravky sportovní gymnastiky, kde jsem pak byla vybraná do soutěžního oddílu. Gymnastice jsem se věnovala 10 let. Miluji ji dodnes a je pro mě královnou sportu. Je to neuvěřitelně náročný sport a zvládnout vše na jedničku dá opravdu zabrat. Po krásných deseti letech mě ale doslova uchvátil akrobatický párový rokenrol, kterému jsem se věnovala spousty let a až úraz kolene zastavil moji soutěžní kariéru. Nyní se snažím předávat své zkušenosti novým generacím jako trenér :o). Kromě Jojo Gymu působím v Kolb Dance VSK FTVS Praha.

Jaké jsou tvoje další zájmy?
Zájmů je hodně, času málo :o). Po gymnastice a rokenrolu je to absolutně a jednoznačně lezení, ať už v horách, na skalách nebo na boulderech. Miluji tu volnost, kterou při lezení cítím. V zimě ráda jezdím na snowboardu. Pak samozřejmě zvířátka všeho druhu, mé dvě fenky a dalším mým velkým koníčkem je pěstovaní všeho co se dá.

Co tě baví na Jojo Gym?
V Joju jsem teprve rok a byl to pro mě nový impulz. Mám ráda atmosféru, která tady panuje nejen mezi trenéry, se kterými se vídám. Je tu opravdu krásné sportovní prostředí a člověk se tu cítí dobře.

Co ti v poslední době vyvolalo úsměv na tváři?
V poslední době cesta do skal a dobré kafe :o)

Novinky nejen v rozvrhu

S rozšířením prostor pro cvičení v nové hale, jsme přidali i několik kurzů, u kterých věříme, že si je oblíbíte a najdou své stále místo v rozvrhu.

Velký zájem je o gymnastickou jojo přípravku pro děti od 4 do 6 let, proto jsme přidali několik těchto kurzů, a to i v odpoledních hodinách. Chceme zatraktivnit populární kurzy parkouru. Není naším cílem vytvořit přímo parkourový park, ale budujeme speciální parkourový koutek, který slibuje nové a náročnější překážky k zdolávání. Nově jsme zařadili i taneční kurzy – dětskou zumbu a rokenrol. A posílit tělo můžete i v rámci kondičního tréninku nově pro děti již od 8 let.

Nově nás bude reprezentovat maskot Jojo Gymu. Osobně se s ním můžete potkat a třeba i potřást rukou na Sportovním dni pro rodinu, který pořádáme v sobotu 5. září. V rámci programu jsme pro vás připravili ochutnávku našich kurzů, které si zdarma vyzkoušíte a budeme vám k dispozici také v info stánku, kde vám poradíme např. s výběrem vhodného kurzu.

Pomůžete nám vybrat nejhezčí jméno pro maskota? Zúčastněte se facebookové ankety na @jojogymdobrichovice.cz a 3 vylosované odměníme voucherem do haly a hradu. Anketa probíhá od 5. 9. do 25. 9. 2020.

ZÁKLADY LEZENÍ PRO DOSPĚLÉ

NOVÝ KURZ OD 1. ŘÍJNA

ČTVRTEK OD 18.30 HODIN

KURZ JE URČEN OD 16 LET

CENA 1 990 Kč ZA 8 LEKCÍ

Z NAŠICH REFERENCÍ

Nabídka našich služeb je široká a naše špičkové zázemí využívají ke svým tréninkům nejrůznější sportovní oddíly. Pravidelně k nám jezdí trénovat oddíly věnující se gymnastice, cheerleadingu, parkouru, aerobiku, skokům do vody, snowboardingu, vzdušné i párové akrobacii, atletice aj. Pořádáme také sportovní dny pro školky, školy, ale i firmy, které chtějí pro své zaměstnance benefit formou aktivního pohybu.

„Od roku 2016 se každým rokem Národní cheerleadingová reprezentace vrací s nadšením do prostorů Jojo Gym. Juniorská i seniorská reprezentace může trénovat ve stejný čas odděleně ve dvou multifunkčních gymnastických halách, stejně tak nám tyto prostory umožňují zázemí, ale i stravování ve spolupráci s Jojo Caffé. A co je víc než spokojený reprezentant? :) V gymnastické hale 1, která disponuje odpruženou podlahou, se mohou naši sportovci zaměřovat na akrobacii třeba i na profesionální trampolíně. Druhou gymnastickou halu využíváme především k nácviku choreografie a přípravě na mistrovství světa na Floridě. A když naši atleti zrovna nemají trénink, mohou si odpočinout a využít skvělé venkovní hřiště, nebo se pobavit v dětském hradu.

Těšíme se na další sezónu prožitou v Jojo Gym!"

Andrea Paňko

5 tipů pro správný výběr kurzu pro děti

Rozhodujete se právě, jakou volnočasovou aktivitu zvolit pro vaše děti? Chtěli byste jim dát všeobecný základ pro budoucí vývoj a směrovat je ke sportu? V našich Jojo kurzech získají všestrannou pohybovou průpravu. Přinášíme vám několik rad, jak si správně vybrat.

1. Nejdříve je potřeba zorientovat se v nabídce kurzů. Jojo Gym nenabízí jen gymnastiku, ale vybírat můžete i z dalších, třeba i méně známých, sportovních disciplín: parkour, tricking, akrobacie na šálách, rokenrol, jojo jump, skoky na trampolíně, beachvolejbal, kondiční trénink, lezení na stěně.

2. Pro lepší představu o tom, co který kurz nabízí, využijte možnost zkušebních lekcí. Ty standardně probíhají každý první týden v pololetí, nebo po domluvě i kdykoli jindy v průběhu roku. Na zkušební lekci se děti mohou již aktivně zapojit do cvičení a Vy můžete být přítomni přímo v tělocvičně a vidět tak vše zblízka.

3. Všechny Jojo kurzy mají nezávodní charakter, jsou tedy otevřené pro všechny děti jako základní seznámení s gymnastickými disciplínami. Pokud pozorujete děti při spontánním pohybu, vidíte, zda jsou více běhavé, odrazové, rychlé, mají sílu v rukách, bojí nebo nebojí se výšek atd. Vyberete-li sport, který tyto přirozené schopnosti dítěte rozvíjí, je pravděpodobné, že děti bude bavit, i v kurzech mohou dosáhnout pěkných výkonů.

DĚTI NEJLÉPE VĚDÍ, CO JE BAVÍ. PTEJTE SE JICH.

4. Do našich kurzů děti rozdělujeme podle věku, to je významné kritérium při výběru. Snažte se tedy vyhledat kurz, do kterého děti patří věkem. Výrazné věkové rozdíly při tréninku jsou ve většině případů na úkor jeho kvality.

5. Zohledněte, zda je vaše dítě spíše pokročilejší a dravější cvičenec, nebo začátečník. Gymnastiku a parkour nabízíme ve variantách 60 nebo 90 min, přičemž začátečníkům doporučujeme 60 minutové lekce. Pokud bude dítě ve skupině na výrazně jiné úrovni než většina, může nastat problém s motivací a radost z postupného učení není taková.

„Jsem nesmírně vděčná, že nám Jojo Gym poskytnul **prostory pro náš unikátní program párové akrobacie**. Náš program trval celých pět týdnů a přijeli na něj učitelé a účastníci z celého světa. Cvičili jsme **v krásné moderní prosvětlené hale**, prostor jsme mohli využívat maximálně včetně matrací a veškerého nového vybavení. Naši studenti ocenili kromě nádherné haly i kavárnu, kde nám vstřícně připravovali občerstvení. Jojo Gym byl jediným prostorem, který nám byl schopen poskytnout halu na tak dlouhou dobu, a my si toho moc vážíme. Bez vás by se náš program neuskutečnil. **Děkujeme celému vedení Jojo Gymu za ochotu, jste perfektní!“**

Anežka Rabas

Oddíl Gym Dobřichovice z.s.

V minulém čísle Jojovin jsme vám představili domácí gymnastický oddíl Gym Dobřichovice z.s. Tentokrát se zaměříme na úspěchy našich závodnic registrovaných v České gymnastické federaci (ČGF).
ČGF je v ČR uznávanou organizací, která sdružuje jednotlivce nebo celé oddíly a zaštiťuje výkonnostní úroveň sportovní gymnastiky a dalších gymnastických disciplín, jež zastupuje i na mezinárodní úrovni. Sportovci registrovaní v ČGF se účastní závodů dle daného závodního programu a postupně si plní výkonnostní stupně.

V roce 2019 byly největšími úspěchy jednotlivkyň:

- **1. místo** Martina Šantorová na Oblastním přeboru Prahy v Horních Počernicích VS2A
- **1. místo** Lea Pospíšilová na Přeboru Prahy VS2B
- **2. místo** Karolína Talian na Přeboru Prahy VS2B
- **6. místo** Agáta Bourová na MČR v Černošicích VS1A.

Největší týmové úspěchy:

- **1. místo** na MČR teamgym 2019 v Olomouci
- **3. místo** na MČR teamgym v kat. tria, Olomouc
- **2. místo** na Přeboru Stč. kraje ve SG, 5. liga, ve složení Lea Pospíšilová, Karolína Talian, Natálie Čermáková, Alice Kučerová, Simona Hrabáková
- **2. místo** na Přeboru Stč. kraje ve SG, 2. liga, ve složení Anna Klimentová, Vanessa Macho, Klára Dvořáková, Anna Vašinová, Sofie Cipryanová, Kateřina Šejvlová.

Výše uvedených úspěchů dosáhla děvčata pod vedením trenérek Blanky Klabíkové, Andrey Kudličkové, Karolíny Mrázové, Stáni Svobodové, Lucky Filkové a Markéty Halounkové.

Příště si představíme další členy našeho oddílu, a to ty, kteří soutěží pod hlavičkou České asociace sportu pro všechny. ghl

Sledujte nás online

Připojte se k nám, ať máte vždy aktuální informace a přehled o tom, co se u nás právě děje.

@jojogymdobrichovice

#jojogym_dobrichovice

www.jojogym.cz
778 769 522
recepce@jojogym.cz

Vybarvi mě

A můžeš mi vymyslet i jméno ;)

VTIP (Mirek Vostrý)

Kdo pravidelně cvičí, zemře zdravější :)))

Kavárna Jojo Caffé

Milé čtenářky a čtenáři,
rozhodli jsme se s vámi podělit o tip na skvělé zdravé pomazánky nejen pro děti. Budou chutnou ozdobou každé dětské oslavy. Nejen, že skvěle chutnají, ale jsou také zdravé, plné vitamínů a nasycených aminokyselin, které Vaše děti potřebují. Nezapomeňte při zdobení upustit uzdu vaší fantazii a zapojit i své děti.

Náš Tip: z toustů můžete pomocí velkých vykrajovátek (nebo hrdlem sklenice) vytvořit různé tvary – fantazii se meze nekladou. Tousty nezapomeňte ozdobit zeleninou, kterou můžete vtipně vyskládat do vláčků, obličejů nebo zvířátek.

Tipy na pomazánky:

Sýrovo – jogurtová
- hustý bílý jogurt
- tvrdý sýr Gouda
- sůl, pepř
- petržel, pažitka, jarní cibulka

Do misky dáme velkou lžíci bílého jogurtu, přidáme hrst najemno nastrouhaného sýra, osolíme, můžeme trochu opepřit a přidáme najemno nasekané bylinky. Kdo má rád, může dochutit stroužkem česneku. Vše důkladně smícháme na jemný krém.

Mrkvová pomazánka:
- 2 velké mrkve
- lžíce přepuštěného másla
- 1 kelímek kvalitního pomaz. másla nebo 2 Lučiny
- stroužek česneku
- citronová šťáva
- olivový olej

Mrkve nastrouháme nahrubo a cca 3-5 min restujeme na lžíci přepuštěného másla (nepřipaluje se). Přidáme sůl dle chuti a česnek. Promícháme. Do vychladlé mrkve přidáme pomazánkové máslo nebo Lučinu. Dochutíme citr. šťávou a olivovým olejem.

Na závěr nezapomeňte, že můžete svoji oslavu doplnit zákusky, dortíky nebo velkým narozeninovým dortem z naší kavárny:-)

Těšíme se na Vás Za tým Jojo Caffé – Barbora Langová