

# Jojo viny

MAGAZÍN SPORTOVNÍHO CENTRA



**NAŠE VIZE**  
Vytvoření a rozvoj sportovního centra, které prostřednictvím pohybových aktivit, napomáhá k posílení zdraví dětí i dospělých, jejich harmonickému pohybovému i duševnímu rozvoji a ke sblížení lidí v komunitě.



**NAŠE MISE**  
Jsme místem pro ty, kdo hledají **aktivní využití volného času** formou přirozených pohybových aktivit **v příjemném a bezpečném prostředí.**



# Sportování v Jojo Gymu dva letní příměstské tábory



**7.–10. 7.  
2020**

CENA 3350 Kč

**13.–17. 7.  
2020**

CENA 3950 Kč

- GYMNASTIKA • PARKOUR • BEACHVOLEJBAL
- ATLETIKA • HRY VENKU

– TO VŠE V KVALITNÍM ZÁZEMÍ JOJO GYMU

**PRO SPORTOVCE OD 6 DO 14 LET.**



## Kalendář akcí

### ÚNOR

- 1.–2. 2. Jojo Cup
- 3. 2. Zahájení kurzů ve 2. pololetí

### BŘEZEN

- 2.–6. 3. Příměstský jarní tábor

### DUBEN

- 2. 4. Začátek kurzu Beach volejbalu

### KVĚTEN

- 25. 5. Zahajujeme prodej kurzů pro rok 2020–2021
- 30. 5. Den dětí + sportovní rodinný den

### ČERVEN

- 19. 6. Konec kurzů
- 26. 6. Dětská diskotéka

### ČERVENEC

- 1.–6. 7. Open soustředění
- 7.–10. 7. Příměstský tábor
- 13.–17. 7. Příměstský tábor

### SRPEN

### PŘIPRAVUJEME

Příměstský tábor s beach volejbalem

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



## Úvodní slovo

Zdravím všechny příznivce gymnastických sportů a cvičení pro radost!

Na začátku února jsme oslavili 4. narozeniny a shodli jsme se na tom, že toto výročí nám dává prostor se poohlédnout trochu zpátky. Ve zkratce to v Jojo Gym probíhalo asi takto: Cítili jsme, že je na trhu velká mezera v oblasti nabídky sportovních zařízení pro gymnastické sporty. Byla to pro nás velká výzva, a tak jsme do toho šli...

V prvním roce jsme začínali s partou nadšenců a s 1 gymnastickou tělocvičnou. V druhém roce jsme přidali druhou tělocvičnu, ve třetím roce jsme se zaměřili na venek. Postavili jsme dětské, tartanové a beach volejbalové hřiště. Co chystáme v letošním roce? ... nechte se překvapit.

Před 4 lety jsme začínali na zelené louce, od nuly. K naší velké radosti máme na začátku tohoto roku přibližně 800 klientů, kteří navštěvují naše kurzy na pravidelné bázi. Navíc v našem oddíle Gym Dobřichovice cvičí 120 dětí, které se věnují gymnastice intenzivněji a sbírají úspěchy na soutěžích.

Těší nás, že je o naše služby zájem, ale především jsme rádi, že kolem Jojo Gymu vznikla komunita lidí, kteří se rádi vidí, podporují svoje děti v pohybových aktivitách, a kteří si i rádi společně zacvičí nebo třeba pomohou svým dětem k prvním malým úspěchům.

Neohlížíme se jen nazpět, ale především směřujeme naše úsilí dopředu, protože jsme si vědomi toho, že již nejsme v regionu noví a pokud si chceme naše klienty udržet či jejich řady ještě rozšiřovat, musíme jim naslouchat. Věříme, že i toto médium přispěje k naší lepší komunikaci.

Rádi necháme prostor i vám, vašim podnětům, návrhům a vašim komentářům.

Sportu zdar!

Lenka DP

## Věra Horová

vedoucí recepce



### Můžeš se nám stručně představit?

Jmenuji se Věra, v Jojo Gymu jsem od samého začátku v roce 2016. Působím jako vedoucí recepce a také mám na starost organizaci narozeninových oslav.

### Jaký je tvůj vztah ke sportu?

Jako dítě jsem se hlásila na gymnastiku, ale bohužel jsem v tehdejší době nebyla vybrána do závodního oddílu. Navštěvuji kurz pilates s Karolínou, zdravé cvičení s Gábinou. Moje dcera chodí do Jojo Gymu na kurz gymnastiky a syn se vyřádí na kurzu lezení.



### Jaké jsou tvoje další zájmy?

Svůj volný čas věnuji především rodině a společným sportovním aktivitám, včetně našich čtyřnohých členů. Ráda chodím do divadla, nebo na muzikály. S dětmi nejraději navštěvuji představení v divadle Minor.

### Co tě baví na práci v Jojo Gymu?

Na práci v Jojo Gymu mě baví, když vidím, jak se děti těší na kurz. Když se k nám stále vrací a chtějí u nás oslavit s kamarády a rodinou svoje narozeniny.

### Co ti v poslední době vyvolalo úsměv na tváři?

V Jojo Gymu mi dělá radost a vyvolává úsměv na tváři, když můžu rodičům osobně říct, nebo zavolat, že se pro ně uvolnilo místo v kurzu, na které čekají už několik měsíců. Nebo když mi děti po kurzu vyprávějí, jaké dělají pokroky.

## Co je nového?

Stále rozšiřujeme nabídku našich kurzů a služeb. Nyní si u nás můžete vybrat z více než 80 kurzů rozdělených podle věku, pohlaví, stupně obtížnosti a druhu aktivity. Kromě našich kurzů k nim lze připočítat i kurzy, které u nás vedou jiné sportovní subjekty. Dostaneme se tím k číslu lehce přes 100 kurzů.

Naše prostory tak týdně navštíví přes 1 000 klientů. Sledujeme moderní trendy a chceme vám nabídnout to, o čem jsme přesvědčeni, že pro vás bude přínosem. V září jsme otevřeli kurz trickingu, jenž má již své pevné místo v našem rozvrhu. Pro druhé pololetí jsme nově nachystali kurzy kondičního tréninku.

V úterý od 18:30 hodin je kurz určený mladým sportovcům od 12 let, kteří chtějí zvýšit svoji fyzickou kondici, sílu a vytrvalost. Tento trénink je vhodný i jako doplněk k ostatním druhům sportů, zaměřuje se na zdravý rozvoj a prevenci jednostranné zátěže. A novinkou je i outdoorový trénink pro ty, kteří jsou rádi venku. Každý pátek od 14 hodin budete běhat na stezce u řeky, hrát hry i cvičit na venkovním hřišti. Pestrý a zábavný program má přichystaný akční trenérka Bára. Stále se do kurzů můžete přihlásit, nebo si je přijít vyzkoušet.

Od dubna otevřeme kurz Beach volejbalu s novým trenérem Jakubem Skřidlovským. Jakub má bohaté zkušenosti nejen s trénováním. Sám je vášnivým volejbalistou, který hrál za TJ Sokol Dobřichovice. Beach volejbalu se věnuje také v pražském klubu ABC Braník, kde má kromě trénování na starost i tým trenérů. Dokonce byl v roce 2017 zvolen trenérem roku v anketě vyhlášené Prahou 4. Jsme potěšeni, že Jakub rozšíří i náš trenérský tým!

Trénovat budeme vždy v úterý. Od 14 hodin je kurz určený dětem ve věku 6–10 let, od 15 hodin dětem ve věku 11–15 let. Do kurzu se již můžete hlásit vyplněním přihlášky a doručení na recepci.

K naší radosti se nám daří rozšiřovat nabídku aktivit také pro dospělé, kromě již zaběhnutých kurzů nabídneme taneční lekce Let's dance, Jazzer Gym i třeba Port de Bras. Nově jsme přichystali i zkrácený kurz Základy lezení pro dospělé. Více informací se dozvíte v rozvrhu a na našem webu [www.jojo gym.cz](http://www.jojo gym.cz).



**SLOUŽÍME  
JAKO PREVENCE PROTI  
PASIVNÍ KONZUMACI  
ZÁBAVY, SEDAVÉMU  
ŽIVOTNÍMU STYLU  
A RŮSTU NEZDRAVÉHO  
INDIVIDUALISMU.**

## Stáňa Svobodová

trenérka gymnastiky



### Můžeš se nám stručně představit?

Jmenuji se Stanislava, je mi 46 let. Mám skvělého manžela, 2 velké, bezva syny a 2 psy. Jsem trenérka gymnastiky v Jojo Gymu.

### Proč sis zvolila za svůj sport právě gymnastiku?

Od mala jsem byla neposedná, pořád jsem někde visela, šplhala, chodila po rukou... a tak mě maminka přihlásila na balet. Jenže to nebylo nic pro mě! Visela jsem na tyči, a tak mě našťestí paní baletka představila trenérce gymnastiky, kde už jsem zůstala. Gymnastika mě neskutečně pohltila. Bohužel jsem si v 15 letech poranila koleno, což ukončilo moji kariéru. Rychle jsem zjistila, že bez tělocvičny nemůžu být. Gymnastika je totiž hodně návyková! Chodila jsem alespoň pomáhat paní trenérce na tréninky. A tím jsem u své milované gymnastiky zůstala dál.

### Jaké jsou tvoje další zájmy?

Gymnastika, gymnastika a zase gymnastika. Ještě jsem dlouhou dobu učila maličké děti plavat. Vlastně s miminky plavu do teď, pracovat s dětmi je pro mě radost. To mě baví nejvíc. A ještě miluji psy. S nimi je to podobné jako s dětmi, akorát, že jsou ticho.

### Co tě baví na práci v Jojo Gymu?

Všechno! Pro mě je to spojení všeho, co mám ráda. Krásné prostředí, bezva tým, skvělý kolektiv a práce, která mě baví – od cvičení s miminky až po závodní tým! Prostě práce snů.

### Co ti v poslední době vyvolalo úsměv na tváři?

Já se směji pořád, s dětmi to ani jinak nejde :).

## Katka Silvičková

trenérka lezení



### Můžeš se nám stručně představit?

Jmenuji se Katka, jsem matka tří dětí, občanka Dobřichovic, zaměstnáním zeměměřič, milovnice lesů a hor.

### Proč sis za svůj sport zvolila právě lezení?

Já sama jsem se prostě jednoho dne rozhodla, že budu jezdit do velkých hor. V horách se cítím dobře, jsem celá a silná. K lezení po skalách mě přivedl ještě na střední škole spolužák. Baví mě to, hlavně proto, že je to v přírodě, jde o úžasný pohyb, je to napínavé a také mám moc ráda vůni pískovce :-). Lezení po stěně je trénink, příprava na lezení venku.

### Co tě baví na práci v Jojo Gymu?

Hala je výborně vybavená a mám ráda lidi, kteří zde pracují. Pro mě je také velké plus, že mám halu v podstatě za domem.

### Co ti v poslední době vyvolalo úsměv na tváři?

Originální nápady dětí vyvolají každou chvíli úsměv na tváři :-). Musela jsem se také usmívat, když byl v Jojo Gymu Mikuláš, jak měly děti „trému“, přestože půlka z nich ví, že je to přestrojený strejda.

## Matěj Říha

trenér parkouru a gymnastiky



### Můžeš se nám stručně představit?

Já jsme Matýsek, trenér, který tréninky vede hravou formou.

### Proč sis zvolil za svůj sport právě gymnastiku?

Už jako dítě jsem byl hyperaktivní. Dítě, které chvíli neposedělo, víc někde viselo a lezlo. Někdy ve třetí třídě jsem před školou sledoval partu kluků, kteří skákali na zdi. To se mi moc líbilo. Přidal jsem se k nim, začal jsem s nimi blbnout, a až později jsem zjistil, že dělám sport, který se jmenuje parkour. Postupně jsem se vypracoval až na trenéra.

### Jaké jsou tvoje další zájmy?

Teď mě nejvíc baví focení. Jezdit po výletech s objektivem. Hraju na kytaru a ukulele. A baví mě pracovat se psy, zkoumat jejich svět.

### Co tě baví na práci v Jojo Gymu?

Rozmanitost toho, co se tady vše dá dělat, využít.

### Co ti v poslední době vyvolalo úsměv na tváři?

Objevil jsem, že se v DM Drogerii dají vytisknout fotky. Z toho jsem byl nadšený, a než přítelkyně nakoupila, vytiskl jsem si plno fotek a teď je máme doma na zdi.

# NOVINKA KONDIČNÍ TRÉNINK

## OD ÚNORA OTEVÍRÁME 2 NOVÉ KURZY!

### KONDIČNÍ TRÉNINK 12+

- zvýšení fyzické zdatnosti
- posilování s váhou vlastního těla
- moderní pomůcky
- protahování

pro sportovce od 12 let  
úter, od 18:30 hodin

### OUTDOOR KONDIČNÍ TRÉNINK

- rozvoj všestrannosti
- běh i přes překážky
- posilování na outdoorovém hřišti
- týmové hry

pro odvážné sportovce ve věku 8–11 let  
pátek od 14:00 hodin



## 1. dubna zahajujeme kurz beach volejbalu



## BEACH VOLEJBAL NOVĚ S TRENÉREM JAKUBEM SKŘÍDLOVSKÝM PRO ZAČÁTEČNÍKY I MÍRNĚ POKROČILÉ

úterý 14:00–15:00 – děti ve věku 6–10 let + úterý 15:00–16:00 – děti ve věku 11–15 let

Přihlásit se můžete již nyní. Více info a přihlášky na [www.jojogym.cz](http://www.jojogym.cz), nebo na recepci.  
Těšíme se na známé i nové tváře!

## 5 důvodů, proč cvičit gymnastiku

Asi už nikdo nepochybuje o tom, že je dobré a zdravé se pravidelně hýbat. Pohyb přináší řadu výhod a dobrou náladu, to se všeobecně ví. Ale jak je to s gymnastikou? Nejen v odborných studiích se můžeme dočíst, že gymnastika podporuje všestranný rozvoj jedince, na druhé straně se hovoří o nezdravém přetěžování. Kde je tedy pravda?

### Známe 5 důvodů, proč je dobré oblíbit si právě gymnastiku

**1. Pohybová všestrannost** – cvičení je pro děti nedílnou součástí správného vývoje a základ zdravého životního stylu. Pokud chcete pro své děti to nejlepší, dopřejte jim dostatek všestranného pohybu.



Odměnou pak bude dítě, které nebude bolet záda, nebude ohroženo obezitou, předčasným nástupem puberty, ani civilizačními onemocněními. Gymnastika zaručuje rozvoj základních pohybových schopností - síly, rychlosti, obratnosti i flexibility.

**2. Elegantní držení těla** – díky gymnastice si již od útlého věku utváříte návyk správného držení těla, a to dodává postavě eleganci. Vypěstovat si návyk na správné držení těla je poměrně složitý proces a bez pravidelného pohybu těžko dosažitelný. Ovšem také jednostranné přetěžování, ke kterému dochází u některých druhů sportů, je spíše kontraproduktivní. Gymnastika pomáhá předcházet svalovým dysbalancím a umí si i poradit s jejich kompenzací.

**3. Základ pro ostatní sporty** – stát se vrcholovou gymnastkou nebo gymnastou stojí velkou dřinou, mnoho a mnoho hodin tréninku, velké úsilí i potřebnou dávku talentu. Ale nezoufejte, gymnastika vám dá ten správný základ pro ostatní sporty. V rámci kurzů se naučíte běhat, skákat, přeskakovat,

**STOJÍME SI ZA TÍM,  
ŽE SPORTOVNÍ VYŽITÍ  
PŘÍSPÍVÁ K DUŠEVNÍ  
ROVNOVÁZE, A POKUD  
JE DOPLNĚNO O ZDRAVÉ  
MEZILIDSKÉ VZTAHY, PŘINÁŠÍ  
TRVALOU HODNOTU  
DO ŽIVOTA.**

odrážet, šplhat a další dovednosti. Navíc se lecky naučíte i překonat sami sebe a dodat si odvahy. Některé cviky vyžadují odhodlání. A to stojí za to přijít!

**4. Radost z pohybu** – pohyb jde ruku v ruce s prožitkem, uvolňují se při něm vnitřní opiáty, látky známé jako endorfiny, neboli hormony štěstí. Ty způsobují, že se po cvičení cítíme prostě dobře. Máme dobrou náladu, nic nás nebolí, necítíme stres a zažíváme pocity štěstí. Gymnastika je zábavné cvičení, využívá pestré pomůcky – od obručí, míčů, švihadel, přes překážky nejrůznějších tvarů a barev, po gymnastické nářadí hrazdu, bradla, žebřiny či trampolínu. I to přispívá k radosti z pohybu.

**5. Vhodná pro každého** – s gymnastikou je dobré začít ve věku kolem tří, čtyř let, kdy jsou tělo a kosti pružné a obratné. Ale nikdy není pozdě začít. I dospělí zvládnou znovu kotoul, stojku, přemet, nebo cviky na nářadí, jako když byly malé děti. Pod vedením zkušeného trenéra může být gymnastika skvělou zábavou, motivací i vášní v každém věku.



## Oddíl Gym Dobřichovice z.s.

V Jojo Gymu působí také oddíl sportovní gymnastiky a teamgymu, který se zaměřuje na závodní činnost. Oddíl vznikl v roce 2015 z iniciativy tří trenérek, které dlouhodobě pracují s dětmi v oblasti gymnastických sportů a všestranného pohybového rozvoje.

Hlavní náplní oddílu je cílená sportovní příprava, která zahrnuje pravidelné tréninky, závody a soustředění. I sportovní pojetí gymnastiky se děje na různých úrovních, a tak oddíl nabízí možnosti od tréninků 2x týdně po dvou hodinách až po 12 hodin tréninku týdně. Součástí přípravy bývá i nezbytná baletní příprava.

Oddíl sdružuje své členy pod hlavičkou České asociace sportu pro všechny a České gymnastické federace. Za pět let činnosti oddíl počet svých členů mnohonásobně zvýšil, v současné době jich je přes sto. ghl



## Sledujte nás online

Nezůstáváme pozadu ani v aktivitě na sociálních sítích. Sledujte nás na FB a Instagramu – budete vždy vědět nejaktuálnější informace, důležitá upozornění, ale můžete si s námi třeba i zasoutěžit.

@jojogymbobrichovice



#jojogym\_dobrichovice



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

**778 769 522**

[recepce@jojogym.cz](mailto:recepce@jojogym.cz)

				6	5		
			7				1
	3		2				4
		9		4			7
			6	9		4	
		5				2	
	1			4			2
			9	5			6
7					3		

## Kavárna Jojo Caffé



### Vám nabízí:

- Výbornou kávu, kvalitní sypané čaje
- Domácí limonády
- Zákusky vlastní výroby z vysoce kvalitních surovin
- Domácí polévky
- Sendviče, panini, tousty, wrapy – vždy čerstvé
- Každý den ráno teplé, u nás pečené croissanty



### Máme velkou zkušenost s pořádáním dětských narozeninových oslav

- Vše na míru dle Vašeho přání
- Výběr sladkého i slaného občerstvení z katalogu
- Narozeninové dorty klasické i tematické
- Vše před objednááním můžete u nás ochutnat
- Tematické výzdoby, tabule až pro 30 lidí



Přijďte k nám oslavit narozeniny Vašich dětí a užít si s nimi narozeninový den bez zbytečného stresu a starostí.

**My organizujeme, Vy oslavujete**

