**Přehled kurzů 2018/2019**

**První pololetí 10. 9. 2018 - 1. 2. 2019**

 **Kurzy pro děti**

**Cvičení pro batolata 1,5 - 3 roky**

* Cvičení  pro rodiče s dětmi ve věku 1 -3 roky, které už zvládají chůzi.
* Děti se s pomocí rodičů učí zvládat jednoduchá koordinační a rovnovážná cvičení, podlézají a překonávají překážky, nacvičují odrazy a skoky, správnou chůzi, běh, hrají si a zvykají na kolektiv a organizovanou činnost. Při cvičení se používají pomůcky a náčiní jako např. velké míče, švihadla, bedničky, podložky. K motivaci dětí využíváme také písničky a říkadla.
* Rodiče se dozví, jak děti motivovat k pohybu, jak je zapojit do cvičení a hry a jaké je správné provedení cviků včetně dopomoci. V případě potřeby poradíme s vhodnými kompenzačními cviky.
* Noste s sebou lahvičku s pitím, budeme dodržovat pitný režim - i to je třeba děti při cvičení naučit.
* Lekce probíhají v baletním sále a trvají 45 min.

**Cena kurzu:** 1 x týdně 1.690,- vstup hodinově 150,-

**Čtvrtek 10:15 – 11:00 baletní sál kód 01**

**Cvičení pro rodiče a děti 2- 4 roky**

* Dopolední společné cvičení pro rodiče s dětmi od 2 do 4 let.
* Přirozenou potřebou dětí je se hýbat a právě toho využíváme k seznámení dětí s pohybovými činnostmi, které pozitivně ovlivňují motoriku, svalový tonus a držení těla.
* Využíváme motorických vzorů lezení a plazení, trénujeme rovnováhu a koordinaci, k čemuž využíváme různé pomůcky, náčiní i gymnastické nářadí.
* Rodiče se dozví, jaká cvičení jsou pro děti vhodná, jak správně a bezpečně dávat dopomoc a aktivně se zapojí do lekcí jako průvodci dětí prvními tréninky.

**Cena kurzu:** 1x týdně 2.250,-

 hodinově 150,-

**Pondělí 10:00 – 11:00 hala 2 kód 02**

**Pátek 10:00 – 11:00 hala 2 kód 03**

**Hravé cvičení 4 - 6 let**

* Všestranné cvičení pro děti od 4 do 6 let.
* Hravou formou podporujeme přirozenou touhu dětí po pohybu. Rozvíjíme motoriku, koordinaci, orientaci v prostoru. Učíme děti vnímat své tělo a pracovat s ním.
* Věnujeme se nejčastějším problémům držení těla u dětí, jako jsou ploché nohy a oslabené břišní svalstvo. K posílení a stabilizaci využíváme balanční pomůcky, nerovné povrchy a další náčiní a pomůcky doporučované fyzioterapeuty.

**Cena kurzu:** 1 x týdně 2.250,-

**Pondělí 11:00 – 12:00 hala 2 kód 08**

**Úterý 17:00 – 18:00 hala 2 kód 09**

**Středa 13:45 – 14:45 hala 2 kód 10**

**Pátek 11:00 – 12:00 hala 2 kód 11**

**Gymnastická přípravka**

* Základní gymnastická příprava pro děti 4-6 let nebo 5-7 let.
* Jde o hravé seznámení s gymnastikou prostřednictvím průpravných cvičení, která mají za cíl rozvíjet obratnost, koordinaci, rychlost a přesnost pohybů. Děti se učí zpevnit své tělo, správně se odrážet a bezpečně doskakovat.
* Náplní kurzů je obratnostní, zpevňovací, odrazová a rotační průprava a nácvik základních gymnastických prvků na nářadí - pokud děti zvládnou.
* Gymnastickou přípravku můžeme doporučit všem dětem jako "odrazový můstek" k dalším sportům, kterým se děti později budou chtít věnovat – naučí se zde základní pohybové dovednosti, které využijí ve sportovním tréninku nejen v gymnastice.

**Cena kurzu:** 1 x týdně 2.250,-

**Pondělí 14:00 – 15:00 5-7 let mix hala 1 kód 12**

**Úterý 14:00 – 15:00 4-6 let dívky hala 2 kód 04**

**Středa 17:15 - 18:15 5-7 let dívky hala 2 kód 55**

**Čtvrtek 9:00 – 10:00 4-6 let mix hala 2 kód 07**

**Čtvrtek 13:00 – 14:00 5-7 let mix hala 2 kód 13**

**Čtvrtek 14:00 – 15:00 4-6 let dívky hala 1 kód 05**

**Pátek 13:30 – 14:30 4-6 let dívky hala 1 kód 06**

**Gymnastika pro radost**

* Cílem kurzů „pro radost“ není příprava gymnastů, ale zábavné gymnastické cvičení, vhodné pro začátečníky, nebo také jako doplněk a kompenzace jiného hlavního sportu.
* Děti se učí základní gymnastické prvky na jednotlivých nářadí. Akrobatické dovednosti se pohybují v úrovni "od kotoulu po přemet".
* Lekce zahrnují také nezbytná průpravná a posilovací cvičení a cvičení ke zvýšení flexibility

**Cena kurzu: 1 x týdně 2.250,-**

**Pondělí 15:00 - 16.00 7-9 let mix hala 1 kód 18**

**Úterý 13:00 - 14:00 7-9 let mix hala 1 kód 19**

**Úterý 14:00 - 15.00 9-11 let mix hala 1 kód 29**

**Úterý 18:00 - 19:00 9-11 let (jen chlapci) hala 2 kód 24**

**Středa 14:45 - 15:45 7-9 let mix hala 2 kód 20**

**Čtvrtek 14:00 - 15:00 9-11 let mix hala 1 kód 30**

**Čtvrtek 18:30 - 19:30 12-15 let mix hala 1 kód 33**

**Pátek 13:30 - 14:30 7-9 let (jen dívky) hala 1 kód 17**

**Gymnastika dívky a chlapci**

* Kurzy gymnastiky pro pokročilejší děti. Úplným začátečníkům nedoporučujeme. Lekce trvá 90 minut.
* Předpokladem účasti v kurzu je alespoň základní gymnastická připravenost a kvalitní zvládnutí prvků jako je kotoul, přemet stranou, výmyk.
* Obsahem kurzu je gymnastický trénink s průpravami, posilováním, rozvojem flexibility a nácvikem prvků vyšší obtížnosti. Akrobatické dovednosti pokračují „od přemetu k saltu“.

**Cena kurzu: 1x týdně 2.900,-**

**Pondělí 13:30 –15:00 9-11 let dívky hala 2 kód 26**

**Pondělí 15:00 – 16:30 7-9 let dívky hala 2 kód 14**

**Pondělí 18:30 – 20:00 12-15 let dívky hala 2 kód 31**

**Úterý 17:00 – 18:30 7-9 let dívky hala 1 kód 15**

**Středa 13:30 – 15:00 7-9 let dívky hala 1 kód 16**

**Středa 15:45 –17:15 7-9 let dívky hala 2 kód 56**

**Středa 15:00 – 16:30 9-11 let dívky hala 1 kód 27**

**Středa 18:30 – 20:00 12-15 let dívky hala 1 kód 32**

**Čtvrtek 17:00 – 18:30 9-11 let dívky hala 1 kód 28**

**Pondělí 15:00 – 16:30 7-9 let chlapci hala 2 kód 21**

**Středa 13:30 – 15:00 7-9 let chlapci hala 1 kód 22**

**Středa 15:00 – 16:30 9-11 let chlapci hala 1 kód 23**

**Středa 16:30 – 18:00 12-15 let chlapci hala 1 kód 54**

**Středa 17:15 – 18:15 5-7 let chlapci/přípravka hala 2 kód 57**

**Kluci v akci 7 - 13 let**

* trénink koordinace a přirozené síly, jehož motto zní ''ve zdravém těle zdravý duch''
* pro kluky ve věku 7 - 13 let, kteří mají zájem o všestranné zlepšení pohybových dovedností
* v tréninku budeme využívat různé pohybové hry, cvičení s váhou vlastního těla, cviky rovnováhy

**Cena kurzu: 1 x týdně 2.250,-**

**Středa 17:30 – 18:30 7-13 let chlapci hala 1 Kód 25**

**Parkour a Freestyle akrobacie**

* základy parkouru, freerunningu a akrobacie
* běh, přeskoky přes překážky, šplhání, balancování, triky a prvky akrobacie
* součástí tréninků jsou gymnastické průpravy a posilování

**Cena kurzu: 1 x týdně**

**Cena kurzu: 1 x týdně 60 minut 2.650,-**

 **1x týdně 75 minut 2.900,-**

 **1x týdně 90 minut 3.330,-**

**Pondělí 16:00 – 17:00 7-9 let hala 1 kód 34**

**Pondělí 17:00 – 18:00 9-11 let hala 1 kód 36**

**Pondělí 18:30 – 20:00 od 15 let hala 2 kód 41**

**Středa 18:15 – 19:30 12-15/9 – 12 let hala 2 kód 38**

**Středa 19:30 – 21:00 od 15 let hala 2 kód 43**

**Čtvrtek 18:30 – 19:45 12-15 let hala 2 kód 39**

**Pátek 13:15 – 14:15 7-9 let hala 2 kód 35**

**Pátek 14:15 – 15:15 9-11 let hala 2 kód 37**

**Pátek 15:15 – 16:30 12-15 let hala 2 kód 40**

**Pátek 16:30 – 18:00 od 15 let hala 2 kód 42**

**Kurz lezení**

* vhodné zejména pro začátečníky
* na 8,5 m vysoké a 6 m široké stěně se pod vedením instruktora naučíte základům lezení
* samojisticí systém umožňuje bezpečné lezení i menším dětem

**Cena kurzu: 1 x týdně 3.960,-**

**Vzdušná akrobacie**

* přijďte si vyzkoušet elegantní a působivou vzdušnou akrobacii na šálách!
* část každé lekce bude věnována také akrobacii na zemi
* výhodou je předchozí gymnastická průprava a umění šplhat na laně
* od 13 let

**Cena kurzu: 1 x týdně 3.330,-**

**Pondělí 19:30 - 21:00 dospělí hala 2 kód 44**

**Středa 15:45 - 17:15 děti hala 2 kód 45**

**Rockenroll pro děti od 7 let**

* Rockenroll je styl, který není třeba představovat. Velmi rytmická hudba, která chytne za srdce každého a sama Vás donutí k tanci.

**Cena kurzu: 1x týdně 2.250,-**

**Pondělí 15:30 - 16:30 děti od 7 let baletní kód 95**

**Rytmic Dance**

* mix moderních tanečních směrů.

**Cena kurzu: 1x týdně 2.250,-**

**Středa 19:00 - 20:00 baletní sál kód 90**

**Sebeobrana a bojová umění**

Základem lekcí jsou cvičení rozvíjející obratnost a koordinaci. Na tato cvičení navazuje výcvik sebeobrany ve stylu KALI. Lekce probíhají v baletním sále a jsou pro chlapce i dívky.

**Úterý 15:00 -15:45 5-8 let kód 92 1.690,-**

**Úterý 15:45 -16:45 9-14 let kód 93 2.250,-**

**Úterý 16:45 -17:45 od 14 let kód 94 2.250,-**

**Za následující kurzy nepřijímáme platby ani přihlášky - kontakty na lektory jsou uvedeny u jednotlivých kurzů:**

**Balet**

* všeobecná příprava pro balet i současný tanec
* hodiny jsou zaměřeny na správné držení těla, rozvíjení pohyblivosti, pružnosti a koordinace
* důležitou složkou výuky je zaměření na tvořivost, představivost a hudební i prostorové cítění
* novinkou pro příští školní rok jsou lekce baletu pro dospělé!

informace o přihlašování: **baletdobrichovice@gmail.com, tel.: 608 702 151**

**Pondělí baletní sál 16:30 - 17:15 přípravka 4 - 5 let**

 **17:30 - 18:30 dospělí**

**Středa baletní sál 16:00 – 16:45 přípravka 4 - 5 let**

 **16:45 - 17:30 přípravka 5 - 6 let**

 **17:30 - 18:30 přípravka od 7 let (pokročilí)**

**Karate**

informace a přihlášení na: karatedo.dobrichovice@seznam.cz, ing. Evžen Nesrovnal

**Čtvrtek baletní sál 18:00 - 20:00**

**Street dance**

* základy hip hop stylu, dětská akrobacie, house, old school, lockin, základy break dance
* více informací a možnost přihlášení na www.fantasydc.cz, 732 574 241

**Čtvrtek 16:00 -17:00 děti baletní sál**

**Čtvrtek 17:00 - 18:00 mládež baletní sál**

.…………….…………………………………………………………………………………………………………………………………

Jojo Gym s.r.o. , 5.května 1064, 252 29 Dobřichovice, www.jojogym.cz , recepce@jojogym.cz , tel: 778 769 522