

Sportovně kulturní centrum v Ondřejově

*Přejeme Vám krásné Vánoce, plné pohody a lásky.
Hodně štěstí, zdraví, spokojenosti a chuti
k aktivnímu životu po celý nový rok.
Už se na Vás v roce 2008 těšíme.*

*Bohumila Řešátková, Marta Princová,
Melanie Haišová, Míša Čiháková a lektorský tým*

BYLO

Začali jsme v únoru 2006 se sportovními kursy, na jaře jsme rekonstruovali prostory vinárny, v září 2006 jsme přidali posilovnu, otevřeli hernu a společenskou místnost pro rodiče s dětmi, zahájili jazykové, hudební a výtvarné kursy a rozšířili nabídku sportovních kursů, začali s divadelními představeními, v únoru 2007 jsme přidali dopolední akce pro maminky a tatínky s dětmi. V 1. pololetí 2007 jsme měli:

- 20 sportovních kursů či kroužků
- 12 kulturně vzdělávacích kursů
- 3 akce pro nejmenší
- 2 divadelní představení a kosmetické poradny Akademii s prezentací činnosti a hosty

Od začátku činnosti jsme realizovali 21 víkendových akcí s významnými osobnostmi. Naše kursy navštěvuje za pololetí kolem 300 účastníků, víkendové akce v průměru 30 nadšených cvičenek (rekord byl 55 na Olze Šípkové) a další, kteří k nám přicházejí do příjemného prostředí dětské herny a posilovny.



BUDE

V roce 2008 proběhne **ZÁPIS na další pololetí** (únor až červen) ve dnech 14. až 18. ledna od 16,00 do 19,00 hod.

Téměř všechny kursy a kroužky budou pokračovat tak, jak byly v roce 2007. Připravujeme i několik novinek.

Plánujeme nadále akce pro předškolní děti (1x měsíčně ve středu dopoledne), kosmetické poradny Lenky Malinové (1x měsíčně v pátek odpoledne), klub Sluně (každou středu dopoledne, kromě té, kdy bude akce pro děti), setkání seniorů, jejichž program a četnost si určí sami účastníci prostřednictvím ankety. V posilovně budou pokračovat individuální tréninky a pokusíme se sehnat trenéra pro tréninky skupinové. Tradiční nedělní dopoledne budou v příštím roce orientována nejen na aerobik a jeho formy, ale zaměříme se díky spolupráci s Českou asociací sport pro všechny (ČASPV) na zdravotní cvičení a jógu tak, abychom oslovovali širší okruh zájemců. Objevi se zde špičkoví lektori Českého svazu aerobiku (ČSAE), které už znáte jako je Olga Šípková a Michal Šubr a přivítáme i lektory nové, např. trojnásobné mistry světa v družstvech Jakuba Strakoše i Láďu Valoucha či největšího specialistu na Power yogu u nás Václava Krejčíka. Předběžný program je následující:

- 13. 1. – Dance Aerobic a Body Styling s Michalem Šubrem
- 3. 2. – Aerobik a posilování s Jakubem Strakošem
- 10. 2. – Kompenzační cvičení při sedavém zaměstnání, fitbalu s Janou Zachariášovou (ČASPV)
- 30. 3. – Aerobik pro radost s Olgou Šípkovou
- Duben – Power yoga s Václavem Krejčíkem, Klasická jóga s Janou Zachovou (ČASPV)
- 18. 5. – Aerobik a formování postavy s Láďou Valouchem
- 25. 5. – AKADEMIE



JE

PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

pohybové hry od 5ti let s I. Zadákovou PO od 16,00, PÁ od 15,30 hod
výtvarná tvorba od 3 let s rodiči s M. Tlamichovou PO od 15,30 hod
aerobik od 5ti let s A. Hrstkovou ÚT od 16,30 hod
tanečky, cvičení od 2,5 r. s rodiči s B. Řešátkovou ČT od 16,00 hod
keramika od 3 let s rodiči s P. Pektinovou ČT od 15,00 hod

PROGRAM PRO ŽÁKY ZÁKLADNÍCH ŠKOL

florbal 1. i 2. stupeň s Z. Fouskem PO od 15,00 hod
pohybové hry do 8mi let s I. Zadákovou PO od 16,00, PÁ od 15,30 hod
výtvarná tvorba 1. stupeň s M. Tlamichovou PO od 13,30 hod
aerobik do 10 let s A. Hrstkovou ÚT od 16,30 hod
aerobik od 11ti let i s dospělými s A. Hrstkovou ÚT od 17,45 hod
kytara pro začátečníky s J. Beránkem ÚT od 16,30 hod
kytara pro pokročilé s J. Beránkem ÚT od 17,30 hod
aerobik skupina s A. Bardovou ST od 14,00 hod
badminton 1. stupeň s M. Čihákovou ST od 15,00 hod
badminton 2. stupeň s M. Čihákovou ST od 16,00 hod
volejbal 2. stupeň s I. Staňkovou a A. Potměšilovou ČT od 17,15 hod
keramika 1. a 2. stupeň s P. Peltanovou ČT od 15,00 hod

PROGRAM PRO DOSPĚLÉ A MLÁDEŽ

badminton bez trenéra PO, ST od 20,00 hod
angličtina pro začátečníky s A. Rafajem PO od 16,45 hod
francouzština pro mírně pokročilé s A. Rafajem PO od 18,15 hod
aerobik i s dětmi od 11 let s A. Hrstkovou ÚT od 17,45 hod
zdravotní TV i pro seniory s Z. Ambrožovou ÚT od 18,45 hod
kytara zač. a pokr. i s dětmi s J. Beránkem ÚT od 17,30 a 18,30 hod
jóga pro zdraví těla i duše s J. Mášovou ST od 18,15 hod
angličtina pro středně pokročilé s J. Koleničem ST od 16,30 hod
španělsština pro začátečníky s J. Koleničem ST od 18,10 hod
anglická konverzace pro pokročilejší s J. Koleničem, ST od 19,50 hod
keramická dílna, volná tvorba s P. Peltanovou ČT od 20,00 hod
volejbal bez trenéra NE od 17,30 hod
počítače (1. základy 2. internet) K. Macháčková ČT 17,30 a 18,30

AKCE V PROSINCI

pátek 7. 12. v 17,00 hod - Kosmetická poradna Lenky Malinové s možností nákupu dáreků na Vánoce
sobota 8. 12. v 19,00 hod - Barevný svět - komedie divadla Kocábka, která vyhrála národní přehlídku jednoaktovek v roce 2005. Přijďte se pobavit v předvánočním shonu a posedět u vínka, kávy i čaje. Předprodej vstupenek na recepci SKC.
pátek 14. 12. v 17,00 hod - Setkání dříve narozených obnovuje tradici setkávání starších občanů Ondřejova organizovaných paní Jelenovou. Program s pohoštěním a zpíváním při kytáře Honzy Beránka si přijďte, vzhledem k omezené kapacitě, rezervovat.
středa 19. 12. v 9,30 hod - Připravujeme se na Vánoce - předvánoční dopoledne pro předškoláky s rodiči s programem.

DĚTSKÁ HERNA A KLUB SLUNĚ

Herna a společenská místnost s internetem je k dispozici **zcela zdarma**. Do klubu Sluně mohou přijít všechny předškolní děti od 2,5 roku, které ještě nechodí do školky a maminky si zatím mohou vyřídit, co potřebují. Děti si hrají v dětské herně a mají také zajímavý program a naučí se být v kolektivu, než půjdou do mateřské školy. Mohou přijít i na 1 hodinu nebo zůstat i s maminkou. Cena za 1 hod 30,- Kč bez rodiče.

POSILOVNA

Posilovna je vybavená stroji renomované firmy KETTLER. Jednotlivé vstupné je 50,- Kč za 1 hodinu, zvýhodněné jsou permanentky: 450,- Kč 10 hod, 800,- Kč na 20 hod. Posilovna je otevřená každý všední den kromě středy od 16 do 20 hod a dopoledne po objednání.

Děkujeme za podporu činnosti SKC v Ondřejově: Obci Ondřejov, Karlovarským minerálním vodám a.s., Pavlu Senftovi - Flop, Lence Malinové, Patricii Procházkové - AISHA, reklamní agentuře LIKRA, Honzovi Kvapilovi a dalším, kteří nechtějí být jmenováni.