

CENTRUM SPORTU HORAŽĎOVICE - CS HD: NABÍDKA NA ŠK. ROK 2014/2015

Kontaktní osoba: Mgr. Jiřina Stichenwirthová 728 365 513

Přihlásit se je možno na přihlašovacích listinách, které budou ve třídách, nebo na e-mail jecuna@seznam.cz.
V tomto školním roce nabízíme dětem a mládeži pravidelné tréninky **od 15.9.2014** pod vedením odborných instruktorů v těchto sportovních odvětvích:

SPORT. ODDÍL	CHARAKTERISTIKA	DALŠÍ INFORMACE
FLORBAL I. HOŠI 3.-5. ročník ZŠ	Příprava žáků pro sportovní oddíl florbalu, rozvoj fyzické kondice, získávání základních herních dovedností a návyků, hra. Vybavení zapůjčuje CS HD (v ceně). Tréninky jednou týdně.	Středa 15.20- 16.50 , hala ZŠ Blatenská, inst. Martin Baar, 700,- na celý školní rok.
FLORBAL II. HOŠI 2.stupeň ZŠ	Sportovní oddíl florbalu, rozvoj fyzické kondice, zvládnání všech herních činností jednotlivce ve florbalu, hra. Vybavení zapůjčuje CS HD (v ceně), vlastní hokejka vítána. Tréninky jednou až dvakrát týdně, dle výběru.	Pondělí 15.20-16.50 hala ZŠ Blatenská, Čtvrtek 6.15 -7.45 hala ZŠ Komenského inst.Vojtěch Herman, možnost trénovat 1x až 2x týdně 800,-/ 900,-Kč za celý školní rok.
FLORBAL DÍVKY II. st	Sportovní oddíl florbalu, rozvoj fyzické kondice, zvládnání všech herních činností jednotlivce ve florbalu, hra. Vybavení zapůjčuje CS HD (v ceně), vlastní hokejka vítána. Tréninky jednou až dvakrát týdně.	Úterý 15.20 – 16.50 , hala ZŠ Blatenská, Středa 6.15 - 7.45 inst. Jiřina Stichenwirthová , možnost trénovat 1x až 2x týdně 800,-/900,- na celý rok
FLORBAL DÍVKY I.st 1.- 5. ROČNÍK	Sportovní oddíl florbalu, rozvoj fyzické kondice, zvládnání všech herních činností jednotlivce ve florbalu, hra. Vybavení zapůjčuje CS HD (v ceně), vlastní hokejka vítána. Tréninky jednou týdně.	Pondělí 15.10 - 16.40 , hala ZŠ Komenského, inst. Martin Baar, 600,- na celý školní rok
HRAVÁ GYMNASTIKA I. mladší a začínající	Cvičení pro rozvoj správného držení těla, pohybovou koordinaci, rozvoj síly i zlepšení obratnostních schopností dětí. Vychází z gymnastických cvičení, bude po čase směřováno u každého jedince podle individuálních předpokladů dále směrem ke sportovní či moderní gymnastice. Oddíl je velice vhodný i jako všeobecná příprava na jiné sportovní odvětví.	Čtvrtek 15.10 – 16.10 hala ZŠ Komenského, instruktorka Andrea Králová, Jaroslava Jindránková, 600,- na celý rok
HRAVÁ GYMNASTIKA II. starší a pokročilí	Cvičení pro rozvoj správného držení těla, pohybovou koordinaci, rozvoj síly i zlepšení obratnostních schopností dětí. Vychází z gymnastických cvičení, bude po čase směřováno u každého jedince podle individuálních předpokladů dále směrem ke sportovní či moderní gymnastice. Oddíl je velice vhodný i jako všeobecná příprava na jiné sportovní odvětví.	Čtvrtek 16.10 – 17.30 hala ZŠ Komenského, instruktorka Andrea Králová, Jaroslava Jindránková, cena 800,- na celý rok
MÍČOVÉ HRY I. st.	Pohybová průprava formou míčových a pohybových her (vybíjená, přehazovaná, atd.)	Úterý 14.20 – 15.20 hala ZŠ Komenského, instruktorka Vladimíra Brabcová, cena 500,- na celý rok
Volejbal-hra 2.stupeň ZŠ	Tréninky volejbalu zaměřené zejména na hru. Všechny volejbalové dovednosti získají hráči přirozeně a lehce především díky herním cvičením a hře.	Úterý 15.20 -16.20 hala ZŠ Komenského, inst. Vladimíra Brabcová, Cena 500,-/celý rok

<p>Plavání Od druhého ročníku ZŠ</p>	<p>Oddíl plavání nabízí možnost získání a zdokonalení plaveckých dovedností, zlepšení kondice, zvýšení kapacity plic a blahodárny účinek na pohybové ústrojí. Vše formou her ve vodě i klasického plaveckého tréninku. Tréninky jedenkrát až třikrát týdně – max. 8 plavců v dráze! Zájemci o zápis do oddílu musí být schopni uplavat samostatně 25m, nutné plavecké brýle.</p>	<p>Pondělí 17.00 – 18.00 Čtvrtek 15.10 – 16.15 Pátek 14.30 - 15.30 (čistý čas na bazénu) Aquapark HD, inst. Dana Slepíčková, inst. Pavla Valachová, Vladka Brabcová, Jaroslava Jindráková. Možnost trénovat jedenkrát až třikrát týdně, - 800,-/ 1500,-/ 2000,- Kč na půl roku Vhodné je dorazit k Aquaparku cca 15 minut před začátkem tréninku kvůli času na převlečení.</p>
<p>Basketbal II. Stupeň ZŠ</p>	<p>Tréninkové jednotky určené k rozvoji a získávání herních dovedností v basketbalu, hra.</p>	<p>Středa 14.25 - 15.55, areál ZŠ Komenského Cena 700,- na celý rok</p>