

PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

ZŠ nám. 9. Května

RODIČE A DĚTI

Úterý 16.30–17.30 pro **3-5leté**

Mirka Krajíčková, Lenka Moltová

Školička

JÓGA PRO DĚTI

Čtvrtek 16.00, pro **děti 4 - 7 let**

Lucie Škvařilová

TANEČNÍ A GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA

Středa 15.00 4-5 let

Středa 16.00 **předškoláci a 1. třída**

Irena Urbani

CVIČENÍ PRO NEJMENŠÍ (od října)

Čtvrtek 8.30 pro **děti 1 – 1,5 leté**

9.20 pro **děti 1,5 - 2 leté**

10.15 pro **děti 2-3 leté**

Jitka Muchová

Bazén městských lázní

MÁMO, TÁTO – VODA JE NÁŠ KAMARÁD

tříměsíční kurz pro **1–3 leté děti**

úterý 8.30–11.30

Zuzana Vlachová , Mirka Krajíčková
a Marie Ženatová

UČÍME SE PLAVAT - S RODIČI

půlroční kurz pro **děti od 3-4 let**

Čtvrtek 16.40 a 17.20

Eva Ryšavá a Jitka Veselá

PŘÍPRAVKA PLAVÁNÍ - BEZ RODIČŮ

půlroční kurz pro **4 –7 leté děti**

Úterý 16.00 , 16.40 a 17.20

Čtvrtek 16.00

Eva Ryšavá a David Krejčí, Jitka Veselá

Cvičení začínají v týdnu od 14. září 2020

Přihlásit se, je možné elektronicky na našich webových stránkách, v kanceláři TJ RYTMUS nebo přímo na první hodině. V případě, že počet zájemců převyšuje kapacitu, budou upřednostněny dříve přihlášení zájemci.



Kvalitní pohybový program pro každého 2020/2021

ŠKOLNÍ DĚTI

ZŠ nám. 9. Května

GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA

Pondělí 15.30, 16.30 **pro 3.-9. třídu**

Dana Randulová, Karolína Janíčková

Základy sportovní gymnastiky.

JÓGA PRO DĚTI OD 6-10 LET

Středa 16.00, Školička

Marie Ženatová

KLOKÁNEK A SPORTOVNÍ HRY PRO KLUKY A HOLKY

Čtvrtek 16.00 pro **předškoláky a 1.-3. třídu**

Kamila Kubíková a Pepa Opatřil

POHYBOVÉ A ZÁŽITKOVÉ HRY PRO HOLKY A KLUKY

Středa 15.30 **pro 1.-5. třídu (od října)**

Jan Sauer

Rozličné hry pro radost z pohybu.

KIN BALL a jiné hry

Středa 16.30 **pro 5.-8. třídu**

Jan Sauer

Přijďte si zahrát nové zajímavé netradiční hry.

Školička

SPORTOVNÍ A POHYBOVÁ GYMNASTIKA

Pondělí 15.30 **pro 1. a 2. třídu**

Ivana Kapounová

AEROBIK

Pátek 15.30 - 17.00 **pro 4.-8. třídu**

Bára Dufková

Bazén městských lázní

VODNÍ ZÁCHRANÁŘI

Čtvrtek 15.30 **pro 2.-7. třídu**

Mirka a Kateřina Krajíčkovy



U Lázní 2a/1734, Boskovice

Tjrytmus@quick.cz

Tel.: 739 517 245

Více na www.tjrytmus.cz

CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ

ZŠ nám. 9. Května

POWERJÓGA

Iva Kapounová
Pokročilí, pondělí 18.00

BODY BALANCE

Darina Slámová, pondělí 19.00

STEP AEROBIK

Darina Slámová, čtvrtek 19.00

ZŠ Slovákova

VOLEJBAL PRO MUŽE A ŽENY

Petr Tandler, pátek 19.30

KONDIČNÍ CVIČENÍ S POSILOVÁNÍM

Magda Ledvinová, pondělí a čtvrtek 19.00
(posilovna ZŠ)

Školička

JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Marie Ženatová, pondělí 16.00, středa 9.15-10,30

JÓGA PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

Marie Ženatová, pondělí 17.15 – 18.30
Aťka Valtrová, pondělí 19.00 – 20.30

JÓGA PRO SENIORY

Marie Ženatová, středa 9.00 – 10.15

JÓGA

Věra Valterová, čtvrtek 10.00

JÓGA s Martinou PRO ZAČÁTEČNÍKY

Martina Licková, pondělí 16.00 – 17,30

JÓGA s Martinou PRO POKROČILÉ

Martina Licková, pondělí 17.30 – 19.00

JÓGA s Martinou MÍRNĚ POKROČILÉ

Martina Licková, pondělí 19.00 – 20.30

JÓGOU K HARMONII

Aťka Valtrová, středa 8.30 – 10.00 a 18.30–20.00

POWERJÓGA

Iva Kapounová
Začátečníci, čtvrtek 18.00
Pokročilí, čtvrtek 19.00

BODY WORK-FUN-RELAX

Katka Jordánková, středa 16.00

TAI-CHI

Marie Macíková
Začátečníci, úterý 16.30
Pokročilí, úterý 17.30

PILATES

Irena Urbani, pondělí 17.30
Věra Opatřilová, úterý 15.30
Jiřina Houbová, úterý a čtvrtek 18.00

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Věra Valterová úterý 9.00 a 10.00
Čtvrtek 9.00

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO VŠECHNY

Věra Opatřilová
Pondělí 8.30 a 9.30, čtvrtek 8.30

ZÁVĚSNÝ POSILOVACÍ SYSTÉM TRX

Úterý 19.00 Liba Pačínková a Jiřina Houbová
Středa 19.00 Libuše Pačínková
Čtvrtek 19.00 Jiřina Houbová

FLEXI CORE

Míša Hříbalová středa 18.00 a 19.00

BOSSU

Karolína Jakubcová úterý 18.00

SM-SYSTÉM CVIČENÍ PRO LÉČBU A REGENERACI

PÁTEŘE(10ti týdenní kurzy)
Martina Kassaiová, pondělí 15.30
Míša Dufková, středa 16.45
Začátky kurzů budou upřesněny

BODY - MIX

Míša Dufková, středa 18.00

„CESTA K PORODU“ 9ti - týdenní bloky

Míša Dufková, čtvrtek 15.00-17.00

CVIČENÍ pro seniory PRO ZDRAVÍ A DOBROU NÁLADU

Jana Paulíková, čtvrtek 17.00

FUNKČNÍ TRÉNINK

Iveta Hrazdírová, úterý a čtvrtek od 19.00
Zahájení 5.10.

CVIČENÍ PRO DOBRÝ DEN

Aťka Valtrová, pátek 8.00

JIN JÓGA

Monika Černická, pátek 16.30-17.45

JÓGA S MAGDOU

Magda Zemánková, čtvrtek 17.00- 18.15

Cvičení začínají v týdnu od 14. září 2020

Cvič. hodina, pokud není uvedeno jinak trvá 55 min.