

## PŘEDŠKOLNÍ DĚTI

ZŠ nám. 9. Května

### RODIČE A DĚTI

Úterý 16.30–17.30 pro **3-5leté**

Lenka Moltová

Školička

### TANEČNÍ A GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA

Středa 15.30 **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 8.30–10.30

Zuzana Vlachová , Mirka Krajíčková

a Hana Nováčková

### 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 13. září 2021*

*Přihlásit se, je možné pouze elektronicky na našich webových stránkách. V případě, že počet zájemců převyšuje kapacitu, budou upřednostněny dříve přihlášení zájemci.*



*Kvalitní pohybový program pro každého 2021/2022*

## ŠKOLNÍ DĚTI

ZŠ nám. 9. Května

### GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA

Pondělí 15.30 pro 2.-4. třídu

16.30 pro 5.-9. třídu

Karolína Janíčková, Irena Urbani a Ivana Kapounová  
Základy sportovní gymnastiky.

### KLOKÁNEK A SPORTOVNÍ HRY PRO KLUKY A HOLKY

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

Kamila Kubíková a Pepa Opatřil

Školička

### HODINKA POHYBOVÝCH HER

Pondělí 16.00, školička 1.-2.třída

Viktorie Písaříková a Krystýna Kučerová

Pojďte si v pondělí zacvičit s Viky a Kyky. Čeká na vás spousta zábavy , her a tance.

### DANCE KIDS – Tancování pro děti (VS31)

Čtvrtek 15.30 pro děti 7-11 let

Jana Simerská

Lekce je určena dětem, které milují hudbu, pohyb a tanec..

### TANEČNÍ HODINA PRO HOLKY

Středa 15.00 , pro holky a kluky 8-9 let

Radka Boháčková

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](http://www.tjrytmus.cz)

## **CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ**

ZŠ nám. 9. Května

### **POWERJÓGA**

Iva Kapounová  
Pokročilí, pondělí 18.00

### **BODY BALANCE**

Darina Slámová, pondělí 19.30

### **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

### **JÓGA PRO MÍRNĚ POKROČILÉ**

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

### **JÓGA**

Věra Valterová, čtvrtek 10.00

### **JÓGOVÁ PROTAŽENÍ**

Lucie Škvařilová  
Úterý 18.30-20.00

### **JÓGOU K HARMONII**

Aťka Valtrová, středa 8.30 – 10.00

### **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  
*termín zahájení bude upřesněn*  
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**

Emma Zezulová  
Pondělí 8.30, 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**

Ivana Grenarová úterý 18.00

### **SM-SYSTÉM CVIČENÍ PRO LÉČBU A REGENERACI**

#### **PÁTEŘE( 10ti týdenní kurzy)**

Martina Kassaiová, pondělí 17.00 od 4.10  
Míša Dufková, středa 16.45 od 6.10

### **BODY - MIX**

Míša Dufková, středa 18.00

### **„CESTA K PORODU“ 9ti - týdenní bloky**

Míša Dufková, čtvrtek 15.00-17.00

### **FUNKČNÍ TRÉNINK**

Kristýna Valterová, čtvrtek od 18.30

### **CVIČENÍ PRO DOBRÝ DEN**

Aťka Valtrová, pátek 8.00

### **LATINO DANCE(VS25)**

Jana Simerská Čtvrtek 16.30  
Taneční lekce LATINO DANCE je hodina plná energie  
a skvělé latinsko – americké hudby

### **RANNÍ ENDORFINY (VS 44)**

Středa 6.30  
Michaela Žejšková  
Ranní trénink je skvělým startem do nového dne,  
vyplaví endorfiny, nastartuje metabolismus a okyslíčí  
mozek.

***Cvičení začínají v týdnu od 13. září 2021***

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