

Vyúčtování dotace #1650

Městská část Praha 3, Úřad městské části, Havlíčkovo nám. 700/9,
130 00 Praha 3
Číslo veřejnoprávní smlouvy:
2020/0067/OŠ

Název projektu: Dostupné
kroužky od narození až do
školky

Schválená podpora celkem:	Vyplacená podpora: 131 000,00 Kč	Nečerpaná podpora: 0,00 Kč	Čerpaná podpora celkem: 131 000,00 Kč	Částka k vyúčtování: 131 000,00 Kč	Částka vyúčtovaná: 131 000,00 Kč	* Částka nevyúčtovaná: 0,00 Kč
---------------------------------	--	----------------------------------	--	--	--	--------------------------------------

Nevyčerpané finanční prostředky, dle příslušné veřejnoprávní smlouvy o poskytnutí dotace, musíte vrátit na účet poskytovatele číslo 21223-2000781379/0800 do 31.1. následujícího roku po roce, v němž jste dotaci obdrželi. V rámci vyúčtování dotace je možné nevyúčtovat částku v maximální výši 5 000 Kč. V případě, že dotace nedosahuje částky nebo je rovna částce ve výši 5 000 Kč, může zaslat příjemce dotace poskytovateli pouze závěrečnou zprávu o výsledku realizace projektu bez nutnosti doložení účetních nebo daňových dokladů. Uvedená maximální možná nevyúčtovaná částka 5 000 Kč, kterou není potřeba v rámci vyúčtování dokládat prostřednictvím účetních nebo daňových dokladů, musí být přesto použita na účel poskytnuté dotace.

*

V případě využití možnosti nevyúčtování 5 000 Kč může být nevyúčtovaná částka až do výše 5 000 Kč bez nutnosti vrácení dotace. V takovém případě je nezbytné vrátit pouze částku nad rámec 5 000 Kč.

Příjemce dotace

Původní identifikace ze žádosti o dotaci

Název	My.Aktivita o.p.s.
Právní Forma	Obecně prospěšná společnost
IČO	
DIČ	24191345

Statutární orgán, osoby zastupující právnickou osobu

Jméno a Příjmení	Mgr. ROMAN ROZBROJ
Právní důvod zastoupení	ředitel

Položkový rozpis nákladů

Položka č.	Technické č. položky	Datum uhrazení	Popis položky	Účetní nebo daňový doklad	Výpis z bankovního účtu / Výdajový pokladní dokladd	Ostatní přílohy	Částka dle dokladu	Z toho čerpáno z dotace
1	1288	21. 4. 2020	Lavička pastel. 6 místná - zelená a modrá	Příloha č.3674 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3675 - Doklad o uhrazení		6 570,00 Kč	6 570,00 Kč
2	1289	15. 7. 2020	Switch TP-LINK TL - SG1016D	Příloha č.3676 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3677 - Doklad o uhrazení		1 454,00 Kč	1 454,00 Kč
3	1290	3. 6. 2020	Pronájem kojeneckého bazénu 01 -06/2020	Příloha č.3678 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3679 - Doklad o uhrazení		21 450,00 Kč	21 450,00 Kč

4	1291	27. 7. 2020	Pronájem místa	Příloha č.3680 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3681 - Doklad o uhrazení	Příloha č.6638 - Ostatní přílohy Příloha č.6639 - Ostatní přílohy	1 876,00 Kč	1 876,00 Kč
5	1292	8. 12. 2020	Pronájem auly pro sportovní činnost	Příloha č.3682 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3683 - Doklad o uhrazení		1 000,00 Kč	1 000,00 Kč
6	1293	15. 12. 2020	Pronájem hřiště na basketbal	Příloha č.3684 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3685 - Doklad o uhrazení		2 400,00 Kč	2 400,00 Kč
7	1294	10. 2. 2020	01.20_mzda_	Příloha č.3686 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3687 - Doklad o uhrazení		400,00 Kč	400,00 Kč
8	1295	10. 2. 2020	01.20_mzda_	Příloha č.3688 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3689 - Doklad o uhrazení Příloha č.6605 - Doklad o uhrazení		2 400,00 Kč	2 400,00 Kč
9	1296	10. 2. 2020	01.20_mzda_	Příloha č.3690 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3691 - Doklad o uhrazení Příloha č.6609 - Doklad o uhrazení		3 000,00 Kč	3 000,00 Kč
10	1297	10. 2. 2020	01.20_mzda_	Příloha č.3692 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3693 - Doklad o uhrazení Příloha č.6609 - Doklad o uhrazení		600,00 Kč	600,00 Kč
11	1298	10. 2. 2020	01.20_mzda_	Příloha č.3694 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3695 - Doklad o uhrazení Příloha č.6609 - Doklad o uhrazení		3 200,00 Kč	3 200,00 Kč
12	1299	10. 2.	01.20_mzda_	Příloha č.3696 -	Příloha č.3697 - Doklad o		1 600,00 Kč	1 600,00 Kč

		2020		Účetní nebo daňový doklad	uhrazení Příloha č.6609 - Doklad o uhrazení			
13	1300	10. 2. 2020	01.20_mzda_	Příloha č.3700 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3701 - Doklad o uhrazení Příloha č.6609 - Doklad o uhrazení		1 680,00 Kč	1 680,00 Kč
14	1301	10. 2. 2020	01.20_mzda_	Příloha č.3702 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3703 - Doklad o uhrazení Příloha č.6609 - Doklad o uhrazení		1 600,00 Kč	1 600,00 Kč
15	1302	10. 2. 2020	01.20_mzda_	Příloha č.3704 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3705 - Doklad o uhrazení Příloha č.6605 - Doklad o uhrazení		5 400,00 Kč	5 400,00 Kč
16	1303	10. 3. 2020	02.20_mzda_	Příloha č.3707 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3708 - Doklad o uhrazení		800,00 Kč	800,00 Kč
17	1304	10. 3. 2020	02.20_mzda_	Příloha č.3709 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3710 - Doklad o uhrazení		1 800,00 Kč	1 800,00 Kč
18	1305	10. 3. 2020	02.20_mzda_	Příloha č.3711 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3712 - Doklad o uhrazení Příloha č.6610 - Doklad o uhrazení		2 400,00 Kč	2 400,00 Kč
19	1306	10. 3. 2020	02.20_mzda_	Příloha č.3713 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3714 - Doklad o uhrazení Příloha č.6610 - Doklad o uhrazení		3 000,00 Kč	3 000,00 Kč
20	1307	10. 3. 2020	02.20_mzda_	Příloha č.3715 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3716 - Doklad o uhrazení Příloha č.6606 - Doklad o uhrazení		5 250,00 Kč	5 250,00 Kč

				doklad	Příloha č.6606 - Doklad o uhrazení			
21	1308	10. 3. 2020	02.20_mzda_	Příloha č.3717 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3718 - Doklad o uhrazení Příloha č.6610 - Doklad o uhrazení		800,00 Kč	800,00 Kč
22	1310	10. 3. 2020	02.20_mzda_	Příloha č.3721 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3722 - Doklad o uhrazení Příloha č.6610 - Doklad o uhrazení		1 120,00 Kč	1 120,00 Kč
23	1311	10. 3. 2020	02.20_mzda_	Příloha č.3723 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3724 - Doklad o uhrazení		1 800,00 Kč	1 800,00 Kč
24	1313	10. 3. 2020	02.20_mzda_	Příloha č.3727 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3728 - Doklad o uhrazení Příloha č.6606 - Doklad o uhrazení		4 200,00 Kč	4 200,00 Kč
25	1316	15. 4. 2020	03.20_mzda_	Příloha č.3733 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3734 - Doklad o uhrazení Příloha č.6611 - Doklad o uhrazení		500,00 Kč	500,00 Kč
26	1317	15. 4. 2020	03.20_mzda_	Příloha č.3735 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3736 - Doklad o uhrazení		800,00 Kč	800,00 Kč
27	1319	15. 4. 2020	03.20_mzda_	Příloha č.3739 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3740 - Doklad o uhrazení Příloha č.6607 - Doklad o uhrazení		3 000,00 Kč	3 000,00 Kč
28	1320	15. 4. 2020	03.20_mzda_	Příloha č.3741 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3742 - Doklad o uhrazení Příloha č.6611 - Doklad o uhrazení		1 200,00 Kč	1 200,00 Kč

29	1321	15. 4. 2020	03.20_mzda_	Příloha č.3743 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3744 - Doklad o uhrazení Příloha č.6611 - Doklad o uhrazení		2 000,00 Kč	2 000,00 Kč
30	1322	15. 4. 2020	03.20_mzda_	Příloha č.3745 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.6607 - Doklad o uhrazení Příloha č.6612 - Doklad o uhrazení		1 250,00 Kč	1 250,00 Kč
31	1323	15. 4. 2020	03.20_mzda_	Příloha č.3747 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3748 - Doklad o uhrazení Příloha č.6611 - Doklad o uhrazení		560,00 Kč	560,00 Kč
32	1324	15. 4. 2020	03.20_mzda_	Příloha č.3749 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3750 - Doklad o uhrazení		1 400,00 Kč	1 400,00 Kč
33	1325	15. 4. 2020	03.20_mzda_	Příloha č.3752 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3753 - Doklad o uhrazení Příloha č.6607 - Doklad o uhrazení		2 800,00 Kč	2 800,00 Kč
34	1326	12. 6. 2020	05.20_mzda_	Příloha č.3754 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3755 - Doklad o uhrazení		1 200,00 Kč	1 200,00 Kč
35	1327	12. 6. 2020	05.20_	Příloha č.3756 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3757 - Doklad o uhrazení		1 400,00 Kč	1 400,00 Kč
36	1328	12. 6. 2020	05.20_mzda_	Příloha č.3758 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3759 - Doklad o uhrazení		2 400,00 Kč	2 400,00 Kč
37	1329	12. 6. 2020	05.20_mzda_	Příloha č.3761 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3762 - Doklad o uhrazení		3 200,00 Kč	2 490,00 Kč

				doklad				
38	1331	15. 7. 2020	06.20_mzda_	Příloha č.3766 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3767 - Doklad o uhrazení		400,00 Kč	400,00 Kč
39	1332	15. 7. 2020	06.20_mzda_	Příloha č.3768 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3769 - Doklad o uhrazení		1 600,00 Kč	1 600,00 Kč
40	1333	15. 7. 2020	06.20_mzda_	Příloha č.3770 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3771 - Doklad o uhrazení		2 400,00 Kč	2 400,00 Kč
41	1335	15. 7. 2020	06.20_mzda_	Příloha č.3774 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3775 - Doklad o uhrazení		3 800,00 Kč	3 800,00 Kč
42	1337	15. 7. 2020	06.20_mzda_	Příloha č.3778 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3779 - Doklad o uhrazení Příloha č.6608 - Doklad o uhrazení		6 000,00 Kč	6 000,00 Kč
43	1339	15. 7. 2020	06.20_mzda	Příloha č.3782 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3783 - Doklad o uhrazení		3 750,00 Kč	3 750,00 Kč
44	1340	15. 7. 2021	06.20_mzda	Příloha č.3784 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3785 - Doklad o uhrazení		300,00 Kč	300,00 Kč
45	1342	15. 7. 2020	06.20_mzda_	Příloha č.3788 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3789 - Doklad o uhrazení		3 000,00 Kč	3 000,00 Kč
46	1346	15. 7. 2020	06.20_mzda_	Příloha č.3796 - Účetní nebo daňový doklad	Příloha č.3797 - Doklad o uhrazení		2 550,00 Kč	2 550,00 Kč
47	1350	15. 7.	06.20_mzda_	Příloha č.3804 -	Příloha č.3805 - Doklad o		7 200,00 Kč	7 200,00 Kč

Odesláním vyúčtování příjemce dotace výslovně souhlasí s tím, aby byl položkový rozpis nákladu hrazených z dotace, závěrečná zpráva a veškeré skutečnosti v ní uvedené ze strany městské části Praha 3 uveřejněny. Příjemce dotace též prohlašuje, že veškeré informace uvedené v rámci položkového rozpisu vyúčtování a závěrečné zprávy nepovažuje za obchodní tajemství ve smyslu § 504 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku a uděluje svolení k jejich užití a uveřejnění bez stanovení jakýchkoliv dalších podmínek.

Dostupné kroužky od narození až do školky

Cyklus kroužků v roce 2020 byl poznamenán epidemiologickou situací, přesto jsme realizovali cyklus kroužků pro převážně děti předškolního věku. Do doby, než jsme byli nuceni kroužky uzavřít, registrovali jsme cca 300 přihlášených dětí ve více než 20 zájmových kroužcích. V době jarní pauzy, jsme se snažili přejít na online vyučování, které se vzhledem k povaze našich kroužků, setkalo s vlažným přijetím. Po letních prázdninách jsme kroužky obnovili – avšak se změněným názvem na Rodinné a pohybové centrum Pražačka. I podzimní cyklus nebyl realizován v plném rozsahu.

Mgr. Roman Rozbroj

Ředitel My.Aktivity o.p.s.



RODINNÉ &
POHYBOVÉ CENTRUM
Pražačka

MAPA KROUŽKŮ na Pražačce

KONTAKTY

více informací a rezervace kroužků na:

www.sportovni-krouzky.cz

tel.: [redacted] nebo [redacted]

mail.: [redacted]

facebook.com/sportovnikrouzkypraha

Rodinné a pohybové centrum Pražačka
Nad Ohradou 2667/17, 130 00 Praha 3

HLEDÁME DOBROVOLNICE – ASISTENTKY SPORTOVNÍCH
A POHYBOVÝCH KROUŽKŮ.

Do našeho Rodinného a pohybového centra na Pražačce hledáme dobrovolnice, které se stanou asistentkami na pohybových a sportovních kroužcích. Tato činnost je sice neplacená, ale jako bonus nabízíme slevy na kroužcích vašich dětí a další benefity. Pro více informací pište na email [redacted]



RODINNÉ &
POHYBOVÉ CENTRUM
Pražačka

my.az

MY.AKTIVITY o.p.s.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – při růstu ČR



Praha

Vybrané kroužky jsou podpořeny projektem RODINA PRO RODINY II
reg. č. CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000790

Milí klienti a přátelé RK Ulitka na Pražačce,

V nové nabídce najdete osvědčené a oblíbené kroužky, ale i novinky. Tradičně naši cílovou skupinou jsou děti předškolního věku, ale nově rozšiřujeme nabídku kroužků i pro děti z prvního stupně základních škol.

Budeme rádi, když si k nám najdete cestu a přesvědčíte se sami.

Těšíme se na vás na Pražačce.
Tým RPC Pražačka



Nacházíte se v složité životní situaci a potřebujete pomoc? Nestyďte se nás oslovit, můžeme vám nabídnout slevu na kroužcích.



PŘEDŠKOLKA

Vstup do mateřské školky je často zátěžovým obdobím pro děti i rodiče. Připravte své děti na pravidelnou docházku a zapojte je do kolektivu ještě před nástupem do mateřské školy. Program je srovnatelný s programem ve školce – přivítání, básničky, písničky, výtvarná činnost a sport. V případě hezkého počasí jsou děti na zahradě nebo přilehlém hřišti.

Předškolka je otevřena 5x týdně od 8.00 do 18.00.



SEZNAM KROUŽKŮ

- 1 Hudební hrátky I. 1,5–2 roky
- 2 Hudební hrátky II. 2–3 roky
- 3 Jóga (s možností hlídání dětí)
- 4 Cvičení pro seniory – jóga
- 5 Sportovky I. 3–4 roky
- 6 Sportovky II. 5–7 let
- 7 Cvičení pro rodiče s dětmi 1,5 – 2 roky
- 8 Cvičení pro děti s rodiči 2–3 roky
- 9 Cvičení pro rodiče s dětmi 1,5 – 3 roky
- 10 Tancování 5–7 let
- 11 Cvičení rodičů s dětmi – seznámení s jógou 2–4 roky

- 12 Šikovné ručičky pro děti 2–4 roky
- 13 Cvičení s fyzioterapeutem pro seniory
- 14 Montessori hraní 2–4 roky
- 15 Jóga pro maminky s Ivou Řihovou (90 min.)
- 16 Fyzioterapeutické cvičení rodičů s dětmi (chodící) 1–2 roky
- 17 Fyzioterapeutické cvičení rodičů s dětmi 2–3 roky
- 18 Fotbal 6–8 let
- 19 Fotbalová příprava 4–5 let
- 20 Atletická příprava 4–5 let
- 21 Atletika I. 5–6 let
- 22 Atletika II. 6–8 let

- 23 Plavání dětí 3–6 let
- 24 Plavání pro děti s rodiči 1,5–2 roky
- 25 Plavání pro děti s rodiči 2–3 roky
- 26 Sportovky I. 3–4 roky
- 27 Atletická příprava 4–5 let
- 28 Míčové hry I. 4–5 let.
- 29 Míčové hry II. 6–8 let
- 30 Florbal 5–8 let
- 31 Gymnastika I. 3–5 let
- 32 Gymnastika II. 6–8 let

Milí klienti a přátelé RK Ulitka na Pražačce, máme pro Vás připravený nový katalog kroužků na školní rok 2020–21.

Přinášíme hned několik změn!

Tou první je změna názvu našeho klubu.

Často jsme byli zaměňováni s nedalekým Domem dětí a mládeže Ulita, proto jsme se rozhodli ke změně názvu, který odráží to, čemu se budeme věnovat především – sportu a zdravému pohybu pro celou rodinu. Naším cílem je vybudovat místo pro rodinné, sportovní a pohybové aktivity a zahrnout v tom celou rodinu – děti, rodiče, babičku i dědu.

Proto náš nový název je

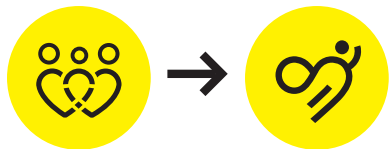
RODINNÉ A POHYBOVÉ CENTRUM PRAŽAČKA.

Tímto měníme i logo. Poznáte nás také podle nové firemní barvy – žluté, ve které budou např. oblečení naši lektori.

Současně připravujeme cyklus pohybových a sportovních kroužků pro vás i vaše děti. Kroužky budou vedeny zkušenými lektory, kteří se sportu a pohybovým aktivitám věnují dlouhodobě, mají k tomu odpovídající kvalifikaci a vztah. I nadále se setkáte s některými oblíbenými lektory, většina z nich nadále v Rodinném a pohybovém centru Pražačka zůstává, a k nim se připojí nové tváře. Jsme přesvědčeni, že k této práci je potřeba jak nadšení, tak i odborné znalosti, zkušenosti, a proto je náš nový lektorský tým propojením všech těchto předpokladů.

Těšíme se na vás na Pražačce.

Tým RPC Pražačka



PONDĚLÍ

Hudební hrátky I. 1,5–2 roky

9.00–9.45 | kemp Pražačka | Lektor Tereza Horská

Hudební hrátky II. 2–3 roky

10.00–10.45 | kemp Pražačka | Lektor Tereza Horská

Hudební a pohybový kroužek pro nejmenší děti a jejich rodiče. Za doprovodu kytary se děti seznámí s řadou lidových písniček, vyzkouší si hru na Orffovy nástroje a zatančí si spolu s rodiči jednoduché tanečky. Říkadla doplňující cvičení pomohou dětem rozvíjet nejen hrubou a jemnou motoriku, ale i rytmiku. Odměnou za spolupráci budou dětem na konci hodiny veselá razítka a nálepky, kterými si ozdobí svůj první notový sešit.

Jóga (s možností hlídání dětí)

11.00–12.00 | věk: 18–99 let | kemp Pražačka

Nalaďte se na sebe při našich hodinách jógy a my se zatím postaráme o vaše děti. Pravidelným cvičením jógy dosáhnete lepší cirkulace krve, což pomáhá k detoxikaci organismu, a naučíte se správným dechovým návykům. Tím se tělo zásobuje větším množstvím kyslíku, a budete tak mít více energie. Jóga celkově ozdravuje tělo i mysl, udržuje tělesnou váhu, formuje postavu, udržuje vitalitu a posiluje svaly.
Lektor Ekaterina Grigorová

Cvičení pro seniory – jóga

12.00–13.00 | kemp Pražačka | Lektor Ekaterina Grigorová

Jóga může na první pohled působit jako cvičení pro pružné mladé lidi, pravdou ale je, že je vhodná naprosto pro všechny bez ohledu na věk či fyzickou kondici. Pro lidi v pokročilém věku se navíc stává doslova nutností, jelikož nejen pomáhá protáhnout tělo, ale dokáže pomoci i s nejrůznějšími zdravotními problémy. Prostřednictvím jógy se zlepšuje kvalita života, podporuje vitalita a radost ze sdílení.

Sportovky I. 3–4 roky

15.30–16.15 | kemp Pražačka | Lektor Lukáš Mähning

Všestranná pohybová průprava s důrazem na správný psychomotorický vývoj dětí. Děti se naučí uvědomit si vlastní tělo a základy názvosloví. Hodina střídá dynamickou a klidnější část, adekvátně k věku 3–4 roky.

Základy gymnastiky, prokládané pohybovou hrou, vše zábavnou formou. Děti za hodinu dostávají razítka/nálepky. Využití veškerého náčiní v tělocvičně.

Sportovky II. 5–7 let

16.30–17.15 | kemp Pražačka | Lektor Lukáš Mähning

Volné pokračování Sportovek I. Všestranná pohybová a gymnastická průprava, rozvoj pohybových dovedností a schopností, s důrazem na dynamickou složku. Kroužek je vhodný pro děti, které rády běhají, skáčou, jsou tzv. neposedové. Využívá se různého náčiní v tělocvičně (švihadla, míče, žíněnky, molitanové překážky apod.) a za dobrého počasí se chodí cvičit ven. Cvičení je vedeno zábavnou formou.

ÚTERÝ

Cvičení pro rodiče s dětmi 1,5–2 roky

9.00–9.45 | kemp Pražačka | Lektor Ivana Stejskalová

Propojení pohybu s hudbou. Při hodině využíváme veškerého náčiní v tělocvičně. Děti rozvíjí obratnost, rychlost, jemnou i hrubou motoriku. Podporujeme nové dovednosti, orientaci v prostoru a spolupráci s ostatními dětmi. Vše zábavnou formou.

Cvičení pro děti s rodiči 2–3 roky

10.00–10.45 | kemp Pražačka | Lektor Ivana Stejskalová

Propojení pohybu s hudbou. Při hodině využíváme veškerého náčiní a nářadí v tělocvičně (míče, molitanové překážky, šátky, žíněnky apod.). Děti rozvíjí dovednosti jako je lezení, plazení, chůze, běh, poskok, hod, chytání, orientaci v prostoru, jemnou i hrubou motoriku, dále spolupráci s ostatními dětmi. Děti se naučí říkanky a nové písničky. Vše zábavnou formou.

Cvičení pro rodiče s dětmi 1,5–3 roky

11.00–11.45 | kemp Pražačka | Lektor Klára Krejčíčková

Zábavné cvičení pro nejmenší je zaměřeno na stimulaci přirozeného pohybového a smyslového vývoje dítěte. Využíváme celou řadu drobných i velkých pomůcek, velké a malé míče, překážkové dráhy a další vybavení tělocvičny. Děti během rozvoje všestranného pohybu utvářejí sociální vazby všeho druhu včetně vzájemné spolupráce.

Fotbalová příprava 4–5 let

15.30–16.15 | fotbalové hřiště Pražačka /tělocvična

Všeobecná pohybová průprava, rozvoj pohybových schopností a dovedností směřovaná k fotbalové přípravě. Základy gymnastiky, výuka herních dovedností, osvojení pravidel fotbalu, pohybové hry s míčem, adekvátně věkové skupině 4–5 let, vše zábavnou formou. Pokud počasí dovolí, tréninky probíhají celoročně venku, v areálu Pražačka na fotbalovém hřišti s umělým trávníkem, jinak v tělocvičně.
Lektor Petr Bednařík

Fotbal 6–8 let

16.30–17.25 | fotbalové hřiště Pražačka /tělocvična

Všeobecná sportovní příprava, rozvoj pohybových schopností (rychlost, obratnost, síla, vytrvalost, ohebnost–flexibilita) a dovedností se zaměřením na sportovní specializaci fotbal, základy gymnastiky. Výuka herních dovedností, osvojení pravidel, nácvik taktických dovedností při hře, orientace s míčem, osvojení fair play chování. Pokud počasí dovolí, tréninky probíhají celoročně venku, v areálu Pražačka na fotbalovém hřišti s umělým trávníkem, jinak v tělocvičně.
Lektor Petr Bednařík

Tancování 5–7 let

17.35–18.25 | kemp Pražačka | Lektor Michaela Vavřáčová

Hravá lekce – kombinace základu jazz dance, street dance, contemporary dance a gymnastiky. Děti si uvědomují propojení svalů celého těla – tančí na dětské a moderní písničky.

STŘEDA

Cvičení rodičů s dětmi – seznámení s jógou 2–4 roky

9.00–9.45 | kemp Pražačka | Lektor Ekaterina Grigorová

Pohybový kroužek pro rodiče s dětmi, kde si společně zacvičí a protáhnou se. Úvodní a závěrečná část věnovaná jógovým prvkům, hlavní část bude více dynamická, s využitím náčiní v tělocvičně. Aktivita, která ještě více prohloubí vzájemný vztah a společnou radost z pohybu. Cvičení respektují psychomotorický vývoj dětí, zaměřují se na rozvoj pohybových schopností a lokomočních dovedností.

Šikovné ručičky pro děti 2–4 roky

10.00–10.50 | kemp Pražačka | Lektor Ekaterina Grigorová

Děti se seznámí se základními výtvarnými technikami, budeme rozvíjet jejich fantazii, psychomotorické dovednosti a spolupráci mezi dítětem a rodičem. S přihlédnutím k ročnímu období, českým tradicím a zvykům si vytvoříme krásné věci. Kurz je určen pro rodiče s dětmi, je nutné přihlásit dítě i doprovod, kurzovné je hrazeno pouze za dítě.

Cvičení s fyzioterapeutem pro seniory

11.00–12.00 | kemp Pražačka | Lektor Ekaterina Grigorová

Pohyb u starších lidí má mnohem větší význam než u mladších. Vhodně strukturovaná pohybová aktivita tak jednoznačně zpomaluje tempo stárnutí a zvyšuje kvalitu života seniorů na všech úrovních. Seniori si u nás zacvičí v příjemném prostředí svých vrstevníků, se kterými si následně mohou popovídat. Cvičení vychází z kombinace protahovacích a posilovacích cviků, zohledňuje specifika vyššího věku i možné zdravotní problémy.

Atletická příprava 4–5 let

15.00–15.55 | atletický ovál Pražačka /tělocvična

Atletická příprava je všeobecná sportovní příprava, kde si děti osvojí základy pro rozvoj pohybových schopností a dovedností úměrně věku a vývoji dětí se zaměřením na atletické disciplíny jako je běh, skok, hod. To vše hravou a zábavnou formou. Atletika je jeden z nejvšestrannějších sportů a dovedností, které zde děti získají, mohou využít ve většině sportů. Děti se seznámí s běžeckou abecedou, s atletickým oválem, atletickým náčiním aj. Cvičení je vedeno v souladu s psychomotorickým vývojem dítěte.
Lektor Vlasta Paďourová

Florbal 5–8 let

15.00–15.55 | tělocvična Tělocvična Jednota Sokol Žižkov,

Na Balkáně 812, 130 OO Praha 3 | Lektor Petra Malecká

Florbal je dynamický týmový sport, s kterým se v dnešní době setkáte téměř na každém rohu, neboť je mezi dětmi velmi oblíbený. Na kroužcích florbalu budeme rozvíjet základní florbalové dovednosti, mezi které patří přihrávky, střelba a vedení míče. Budeme se soustředit na taktiku hry (obránná a útočná činnost). Zahrajeme si doplňkové pohybové hry, u kterých děti budou rozvíjet svou všestrannost. Vše zábavnou formou.

Gymnastika I. 3–5 let

15.00–15.55 | tělocvična Tj Spoje – tenisový areál,

Na Balkáně 450/25, 130 OO Praha 3 | Lektor Michaela Vavřáčová

Gymnastika II. 6–8 let

15.55–16.55 | tělocvična Tj Spoje – tenisový areál,

Na Balkáně 450/25, 130 OO Praha 3 | Lektor Michaela Vavřáčová

Základy gymnastiky – rytmická gymnastika, cvičení s náčiním a na nářadí, rozvoj pohybových schopností a dovedností, úměrně věku. Gymnastika je výborná příprava pro všechny sporty, je doporučována jako kompenzace k rané i pozdější sportovní specializaci. Hodiny jsou vedeny na principu hry a především k radosti z pohybu.

Atletika I. 5–6 let

16.00–16.55 | atletický ovál Pražačka /tělocvična

Atletika II. 6–8 let

17.00–18.00 | atletický ovál Pražačka /tělocvična

Atletika je všeobecná sportovní příprava, kde si děti rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti úměrně věku se zaměřením na atletické disciplíny jako je běh, skok, hod, vrh, a to vše hravou a zábavnou formou. Děti se seznámí s běžeckou abecedou, s atletickým oválem, atletickým náčiním aj. Tento kroužek je vhodná kompenzace ke sportům, jako je tenis, fotbal, hokej, florbal.
Lektor Vlasta Paďourová

Plavání dětí 3–6 let

14.30–15.15 | krytý plavecký bazén areál Pražačka

Děti se zábavnou formou naučí první plavecké způsoby (znakové a kraulové nohy, prsové, znakové a kraulové ruce) při chytání předmětu pod i nad vodou. Zkouší si startovní šipky, cvičí se v postřehu, obratnosti při chytání předmětu pod i nad vodou. Učí se disciplíně ve vodě, ohleduplnosti, respektu. Skupina max. 8 dětí, plaveme ve velkém bazénu na Pražačce.
Lektor Martina Šámalová

Plavání pro děti s rodiči 1,5–2 roky

17.00–17.30 | krytý plavecký bazén areál Pražačka

Plavání pro děti s rodiči 2–3 roky

17.30–18.00 | krytý plavecký bazén areál Pražačka

Plavání podporuje psychomotorický vývoj a správné držení těla, posiluje

imunitní systém a citové pouto mezi rodičem a dítětem. U malých miminek se zaměřujeme na posilování zádočkových a břišních svalových partií a také těch, které je z hlediska pediatrii potřeba posílit. Kurz je pro rodiče s dětmi, je nutné přihlásit dítě i doprovod, kurzovné je hrazeno pouze za dítě. Ve skupině je max. 6 dětí a plaveme v kojeneckém bazénu na Pražačce.
Lektor Martina Šámalová

ČTVRTEK

Jóga pro maminky s Ivou Říhovou (90min.)

9.00–10.30 | kemp Pražačka | Lektor Iva Říhová

Jóga jako učitel probuzení samoregeneračních procesů v těle. Stane se se pozorovatelem každého pohybu nejen v těle, ale i v mysli. Vnímavostí a laskavou pozorností ošetříme jednotlivé segmenty těla a tuto změnu ukočíme v závěrečné meditaci. Jemná vinyasa jóga pracuje s hlubokým stabilizačním systémem a harmonizuje celý pohybový aparát. Tím napomáhá odbourat migrény, bolesti zad, nespavost, hormonální výkyvy a přináší úlevu, radost radost a novou energii do dalších dní. Zajistíme hlídání pro vaše děti.

Montessori hraní 2–4 roky

10.45–11.30 | kemp Pražačka

Kurz pro děti a rodiče s Montessori inspirací. Každé dítě má v sobě touhu objevovat, je ale zároveň jedinečné a senzitivní fáze pro určité oblasti poznání přichází v jiný čas. Abychom tyto fáze podpořili a dokázali pojmenovat, seznámí se děti s řadou Montessori pomůcek, které tento zájem vhodně podpoří.

Sportovky I. 3–4 roky

15.00–15.45 | atletický ovál Pražačka /tělocvična

Základy gymnastiky prokládané pohybovou hrou, vše zábavnou formou, děti za hodinu dostávají razítka/nálepky. Využití veškerého náčiní (balony, míče, překážky, švihadla apod.), za dobrého počasí chodíme ven! Rodiče jsou na hodině vítáni a mohou cvičit společně s dětmi po celé pololetí.
Lektor Lukáš Mähning

Míčové hry I. 4–5 let

16.00–16.45 | basketbalová hřiště areál Pražačka /tělocvična

Lektor Jitka Procházková

Kroužek je určen pro děti, které si rády hrají s míčem. Všeobecná pohybová příprava, rozvoj pohybových schopností a dovedností. Pohybové hry s míčem využití overbaly, soft míče, tenisáky dále nácvik odbíjené, fotbalu, basketbalu, volejbalu v rozsahu adekvátně k věku dětí. Na podzim je kroužek veden na sportovištích v areálu Pražačka, následně v klasické tělocvičně.

Míčové hry II. 6–8 let

16.50–17.50 | basketbalová hřiště areál Pražačka

/tělocvična | Lektor Jitka Procházková

Nácvik herních dovedností a vlastní hry: volejbal, basketbal, fotbal, házená s použitím vhodného náčiní pro děti věku 6–8 let. Na základě tohoto kroužku si pak děti dále mohou vybrat vhodnou specializaci nejrůznějších sportů.

Atletická příprava 4–5 let

16.00–17.00 | atletický ovál Pražačka /tělocvična

Lektor Lukáš Mähning

PÁTEK

Fyzioterapeutické cvičení rodičů

s dětmi (chodící) 1–2 roky

9.00–9.45 | kemp Pražačka

Fyzioterapeutické cvičení rodičů s dětmi 2–3 roky

10.00–10.45 | kemp Pražačka

Na těchto lekcích zapojíme do cvičení děti i rodiče. Vývojová kineziologie dítěte v jeho prvních měsících života je vzorem mnoha fyzioterapeutických a tréninkových metod dětí i dospělých, z této při cvičení vycházíme a její principy respektujeme. Při hodině používáme pomůcky jako nejrůznější míče a míčky, tyčky, stimulační pomůcky, překážkové dráhy a spoustu dalších. Je třeba přihlásit dítě i doprovod, kurzovné je hrazeno pouze za dítě.
Lektor: Vendula Nováková