



PLAY & MOVE ENGLISH

Nový kroužek s angličtinou v pohybu! Vaše děti si osvojí základní anglická slovíčka a fráze úplně přirozeně – při hrách, říkankách a písničkách, které budou zažívat na vlastní kůži. Skákání, běhání, řízení se pokyny jako „jump“ nebo „run“ – to vše v rámci her jako „Simon says“ nebo zábavných sportovních aktivit s anglickým doprovodem.

Díky rytmu a pohybu si děti jazyk snáze zapamatují, a především se nebudou učit „školně“, ale hravě a v pohybu. Kroužek vede energická lektorka, která se vrací z pedagogických studií v Irsku a přináší čerstvý vítr i anglický přízvuk. :)

Věk: 6–10 let / Čas: čtvrtek 17:00 – 18:00

Tréninky probíhají: venku na atletickém ovále areálu Pražačka / v zimních měsících (listopad–březen)

v tělocvičně ZŠ Chelčického – Žerotínova 36

Cena: 2600 Kč/pololetí

TARZAN: NINJA FACTOR

Novinka pro malé dobrodruhy! Tarzan: Ninja factor je pohybový trénink plný akce, překážek a výzev. Každý trénink má podobu mise: děti budou přeskakovat překážky, lézt, šplhat, balancovat, trénovat výbušnost i týmovou spolupráci.

Kroužek vychází z přirozeného pohybu dětí a rozvíjí jejich koordinaci, sílu, odvahu i představivost. Vše je navíc zabaleno do příběhové formy, která děti motivuje přijít zase – aby mohly dokončit další „level“. Kroužek probíhá venku i uvnitř, podle počasí. Vede ho naše nová lektorka, která se s elánem vrací do Prahy po studiích v zahraničí a do každé lekce vnáší chuť do pohybu, hru i dobrodružství.

Věk: 5–10 let / Čas: čtvrtek 16:00 – 16:50

Tréninky probíhají: venku na atletickém ovále areálu Pražačka / v zimních měsících (listopad–březen)

v tělocvičně ZŠ Chelčického – Žerotínova 36

Cena: 2600 Kč/pololetí



Kromě kroužků provozujeme také dvě dětské skupiny Pražačka a celoročně připravujeme různé akce a aktivity pro děti a celé rodiny.

Přijďte se k nám a podpořte své děti na cestě k aktivnímu a radostnému životu.

Těšíme se na společný pohyb s vámi!

DĚTSKÁ SKUPINA

Naše dvě dětské skupiny nabízejí respektující a individuální přístup k dětem ve věku 2–4 roky. Každá DS má kapacitu 12 dětí na 2–3 pečující osoby; tento komorní počet dětí nám umožňuje rozvíjet každé dítě dle jeho schopností a podporovat přirozený rozvoj dětí laskavou a hravou formou. Nacházíme se v klidné lokalitě blízko přírody, daleko od ruchu města, což umožňuje harmonické spojení s okolním prostředím. Klademe důraz na dobré vztahy nejen s dětmi, ale i s rodiči, respektující přístup a vzájemná důvěra jsou pro nás prioritou. Zároveň vedeme děti k samostatnosti a zodpovědnosti – učíme se vnímat potřeby svého okolí i naše vlastní a snažíme se je umět i komunikovat.

Provozní doba: Po–Pá 8:00 – 16:00

Cena:

pro děti narozené od 1. 9. 2022: 6 360 Kč/měsíc

pro děti narozené do 31. 8. 2022: 10 900 Kč/měsíc

**Kontaktní osoba: Ilona Paukerová, koordinátorka,
paukerova@myaktivita.cz**

RODINNÉ & POHYBOVÉ CENTRUM Pražačka

NABÍDKA KROUŽKŮ 2025/2026

Jsme místem, kde se setkávají celé rodiny, aby společně trávil čas aktivně, hravě a smysluplně. Naším cílem je podpořit děti v tom, aby si přirozenou cestou zamilovaly pohyb a objevily, co je opravdu baví. Věříme, že pohyb je nejen základem zdraví, ale i radosti ze života – a obzvlášť u dětí. Nabízíme sportovní kroužky pro předškolní i mladší školní děti – od oblíbeného fotbalu, atletiky a sportovních her až po originální kroužek Sportuj s tátou, který posiluje vztah mezi otcem a dítětem.

S radostí vám letos představujeme také dvě novinky – Play & Move English a Tarzan: Ninja factor, které propojují pohyb s příběhem, zábavou a v případě angličtiny i seznámením s jazykem hravou formou. Oba kroužky povede Bára Sofínová, skvělá nová posila našeho týmu. Bára je nadšená sportovkyně, zkušená lektorka a absolventka vysoké školy zaměřené na sport a sportovní marketing v Irsku, která se po studiích vrací zpět do Prahy – i k nám do RPC Pražačka.



FOTBAL

Fotbal asi není třeba dlouze představovat – patří mezi nejoblíbenější sporty dětí i dospělých. Proto i v příštím školním roce nabídneme dva fotbalové kroužky, které nově povede špičkový trenér mládeže Pavel Mrázek. Má více než 20 let zkušeností s trénováním dětí a mládeže, vlastní prestižní trenérskou licenci UEFA B a působil v klubech jako SK Slavia Praha nebo Bohemians Praha. Díky své dlouholeté praxi dokáže děti nejen nadchnout pro hru, ale také je systematicky rozvíjet v jejich sportovních dovednostech. Přihlaste své dítě do kroužku, kde se snoubí radost z pohybu s kvalitním vedením.

Tréninky jsou rozděleny na dvě části. V té první se děti zaměřují na rozvoj základních pohybových schopností jako jsou rychlost, síla, vytrvalost, obratnost nebo koordinace. Druhá část je věnovaná samotné hře – děti si osvojí základní pravidla fotbalu i principy fair play, naučí se práci s míčem, přihrávky, pohyb po hřišti a týmovou spolupráci.

Lekce probíhají podle věkových kategorií:

Mladší děti (5–7 let): úterý 16:00 – 17:00

Starší děti (8–12 let): úterý 17:00 – 18:00

Tréninky probíhají: hřiště Sportcentra při kolejích VŠE, Biskupcova 110/84, Praha 3

Cena: 3450 Kč/pololetí

SPORTOVKY

Nejste si jistí, jaký sport je pro vaše dítě ten pravý? Sportovky jsou ideální startovní volbou! Děti si hrajou a přirozenou formou osvojují základní pohybové dovednosti a rozvíjejí své tělo po všech stránkách. Tréninky se zaměřují na zlepšení koordinace, rovnováhy a pohybových návyků při běhu, skákání, házení, lezení a dalších aktivitách. Kromě pohybu se děti učí spolupracovat, zdravě soutěžit, překonávat výzvy, navazovat přátelství a posilovat sebedůvěru – vše s důrazem na radost z pohybu.

Tréninky probíhají: venku na atletickém ovále areálu Pražačka – čtvrtek 16:15 – 17:00 / v zimních měsících (listopad–březen) v tělocvičně gymnázia Pražačka, Nad Ohradou 2825/23 – čtvrtek 17:00 – 18:00
Věk: 5–7 let / Cena: 2600 Kč/pololetí



ATLETIKA

Atletika je výborný způsob, jak u dětí podpořit všestranný pohybový rozvoj. Tréninky přispívají ke zlepšení rychlosti, síly, koordinace, pružnosti i vytrvalosti – tedy dovedností, které děti uplatní nejen ve sportu, ale i v každodenním životě. Formou zábavných her a soutěží si děti vyzkouší různé atletické disciplíny: běhy, hody, skoky, seznámí se s běžeckou abecedou i sportovním náčiním. Získávají návyky jako je zahřátí, protažení, bezpečné chování při sportu, ale i týmová spolupráce, kamarádství a respekt k ostatním.

Rozvrh tréninků:

Mladší děti (5–7 let): úterý 16:00 – 16:50

Starší děti (8–12 let): úterý 17:00 – 18:00

Tréninky probíhají: venku na atletickém ovále areálu Pražačka / v zimních měsících (listopad–březen)

v tělocvičně ZŠ Chelčického – Žerotínova 36

Cena: 2600 Kč/pololetí

SPORTOVNÍ HRY

Pokud hledáte kroužek, kde si dítě především užije pohyb, naváže nová přátelství a zažije radost ze společných her, sportovní hry jsou tou pravou volbou. Děti si vyzkouší pestrou škálu pohybových a míčových her, rozvíjejí své schopnosti v tempu, které jim vyhovuje.

Kroužek je vhodný pro děti, které potřebují více volnosti, individuální přístup a bezpečné prostředí, kde mohou objevovat radost z pohybu vlastním způsobem.

Věk: 5–9 let

Čas: čtvrtek 17:00 – 18:00

Tréninky probíhají: venku na atletickém ovále areálu Pražačka / v zimních měsících (listopad–březen)

v tělocvičně gymnázia Pražačka, Nad Ohradou 2825/23

Cena: 2600 Kč/pololetí



SPORTUJ S TÁTOU

Máte pocit, že děti tráví většinu času v ženském kolektivu? Cvičení pro mámy a děti je spousta, ale co takhle něco speciálně pro táty? Sportuj s tátou je originální kroužek, který posiluje vztah mezi dítětem a jeho tátou skrze společný pohyb, hry a zábavu.

Čeká vás přátelská atmosféra, různé sportovní aktivity, týmová spolupráce, a hlavně kvalitní čas, který strávíte společně. Posilujeme nejen tělo, ale i pouto mezi otci a jejich dětmi – kluky i holky. A tátové? Připravte se na hodinu plnou energie, legrace a skvělých zážitků!

Věk: od 3 let

Čas: pondělí 17:30 – 18:30

Cena: 2600 Kč/pololetí

Chcete si vyzkoušet různé druhy sportu? Nejste si jisti vhodnou věkovou kategorií? Který sport bude vaše dítě bavit? Chcete poznat naše trenéry? Přijďte si vyzkoušet naše kroužky během týdne 8. – 11. 9. 2025 v Rodinném a pohybovém centru Pražačka vždy v odpoledních hodinách – ZDARMA a BEZ ZÁVAZKŮ!

KONTAKTY

info@rpcprazacka.cz / tel.: 777 851 386

(recepce, informace, objednávky)

my.az
MY. AKTIVITY Z.O.

Praha / ||

PRA
HA
PRA
GA
PRA
G

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

MP
SV

Aero
KROUŽEK.CZ

www.rpcprazacka.cz

facebook.com/rpcprazacka