

DOSPĚLÍ, MLÁDEŽ a SENIOŘI – pravidelné aktivity pro školní rok 2026/2027

	ČAS	NÁZEV	KATEGORIE	CENA	LEKTOR	NÁPLŇ
PONDĚLÍ	10.30–11.30	FLEXI-BARY mírně pokročilí	senioři	50 Kč / lekce permanentka 220 Kč / 5 lekcí	Mgr. Tereza Horáková	Cvičení s originální kmitací tyčí – posílení všech partií těla.
	15.00–16.30	Klub aktivních seniorů	senioři	zdarma	Bc. Renata Návrátová	Pravidelná setkávání seniorů dle programu. Přijďte strávit příjemný čas s vrstevníky.
	16.15–17.15	Zdravotní cvičení TJ Sokol	starší ženy	20 Kč / lekce	Pavla Navrátilová Dagmar Neuvirtová	Zdravotní protahovací cvičení a cvičení Čchi-kung. Navozuje přirozenou aktivitu vašich orgánů a radost ze života.
	17.45–19.00	Jóga Flow s Editou (pouze na rezervaci, lekce 75 min.)	dospělí, mládež	160 Kč / lekce 1 500 Kč / 10 lekcí	Ing. Edita Ujřaluši tel.: 605 333 145	Jógové pozice plynou v rytmu dechu. Tělo, duch a ty v propojení. Přijď se protáhnout, posílit tělo, odpojit mysl a přeladit k sobě.
	19.15–20.15	Pilates	dospělí	160 Kč / lekce	Ing. Tereza Plečáková	Rezervace: vesnice-v-pohybu.reservio.com . Pilates posiluje, co je na těle ochablé a protahuje, co je zkrácené. Napomáhá k aktivaci středu těla.
ÚTERÝ	7.00–8.00	Fyziojóga s fyzioterapeutkou	dospělí	200 Kč / lekce 1 700 Kč / 10 lekcí	Bc. Michaela Flagarová FB FyzioPéče	Cvičení inspirované jógou a fyzioterapií. Vědomý pohyb. Úleva od bolesti nejen zad, šíje a hlavy. Zapojení všech smyslů.
	9.00–10.00	Zdravotní cvičení pro seniory 1	senioři	50 Kč / lekce	Mgr. Ilona Žáková fyzioterapeutka	Jednoduchá cvičení zaměřená na regeneraci pohybového aparátu a nácvik správných zdravých stereotypů. Cvičení pro radost z pohybu je určeno pro každého.
	17.30–19.00	Praktická sebeobrana a osobní bezpečí žen	od 15 let	3 200 Kč / 20 lekcí	Tomáš Lapka tel.: 608 826 820 www.systemaostrava.cz	Staňte se silnější, jistější a bezpečnější. Naučte se rozpoznat nebezpečí a včas mu předejít. Praktické techniky pro zvládnutí napadení a ohrožení v bezpečném podporujícím prostředí.
STŘEDA	8.45–9.30	Klokánci chodící – 1,5 roku	cvičení dětí s rodiči	2 400 Kč / 15 lekcí	Bc. Renata Návrátová	Veselé cvičení s říkankami a písničkami zaměřené na rozvoj motorických dovedností dětí. Hudební část a pobyt v herně RC Želvička.
	9.30–11.00	Medical jóga	dospělí	2 100 Kč / 15 lekcí	Radka Ivanská tel.: 606 768 620	Protahování a posilování problémových partií těla, dechová cvičení pro obnovení energie, relaxace pro duševní rovnováhu.
	9.45–10.30	Tygrčici 1,5 až 2,5 roku	cvičení dětí s rodiči	2 400 Kč / 15 lekcí	Bc. Renata Návrátová	Veselé cvičení s říkankami a písničkami zaměřené na rozvoj motorických dovedností dětí. Hudební část a pobyt v herně RC Želvička.
	14.30–15.30	Zdravotní cvičení pro seniory 2	senioři, dospělí	50 Kč / lekce	Věra Strakošová	Posilovací i protahovací cvičení s pomůckami i bez nich, nenamáhá klouby ani páteř, u cvičení se nehopsá.
	17.45–18.45	Taichi	pokročilí	1 300 Kč / 8 lekcí	Katka Palkovská	
	17.30–18.45	Jóga Flow s Editou (pouze na rezervaci, lekce 75 min.)	dospělí, mládež	160 Kč / lekce 1 500 Kč / 10 lekcí	Ing. Edita Ujřaluši tel.: 605 333 145	Jógové pozice plynou v rytmu dechu. Tělo, duch a ty v propojení. Přijď se protáhnout, posílit tělo, odpojit mysl a přeladit k sobě.
	19.00–20.15	Jóga Flow s Editou (pouze na rezervaci, lekce 75 min.)	dospělí, mládež	160 Kč / lekce 1 500 Kč / 10 lekcí	Ing. Edita Ujřaluši tel.: 605 333 145	Jógové pozice plynou v rytmu dechu. Tělo, duch a ty v propojení. Přijď se protáhnout, posílit tělo.
	19.00–20.00	Kruhový trénink	dospělí	160 Kč / lekce 130 Kč / permanentka	Ing. Tereza Plečáková	Zpevnění těla, spalování tuků. Rezervace: vesnice-v-pohybu.reservio.com
ČTVRTEK	8.45–9.45	Zdravotní cvičení pro seniory 3	senioři, dospělí	50 Kč / lekce	Věra Strakošová	Posilovací i protahovací cvičení s pomůckami i bez nich, nenamáhá klouby ani páteř, u cvičení se nehopsá.
	10.00–12.00	Jóga	dospělí		Martina Galischková	Uzavřená skupina.
	18.30–19.30	Břišní pekáč	dospělí	100 Kč / lekce 800 Kč / 10 lekcí	I. Žáková, fyzioterapeutka tel.: 776 555 254	Formování postavy, posilování oslabených partií. Obličejová gymnastika.
PÁTEK	16.00–18.30	Keramika viz program	děti i dospělí do 8 let s doprovodem	1 400 Kč / 6 lekcí 1 100 Kč / 6 lekcí / dítě	Mgr. Š. Thanheiserová	Práce s keramickou hlinou, základní techniky práce s ní i volná tvorba.
	17.45–19.15	Latino GANG			Lucie Vališová	Uzavřená skupina.