

Dům dětí a mládeže Jablunkov - nabídka pravidelných zájmových aktivit pro školní rok 2015/2016

VEDOUCÍ ODDĚLENÍ: p. Sliwková Alena, Mgr. Szotkowská Zdenka, Mgr. Cibulec Dorota

Rybářský kroužek (úterý)

seznámení s technikami rybolovu s možností získání rybářského lístku

Vedoucí: Luboš Kluz



Aranžování (úterý)

pro děti od 4. třídy, ubrousková technika, práce s drátem, hlinou, papírem, výroba náušnic, malování na kameny, sváteční aranžmá.....

Vedoucí: Alena Sliwková

Myslivecký

základy myslivosti, ekologie, příprava na soutěže

Vedoucí: Radek Przybyla

Včelařství

roční životní cyklus včely medonosné, základy včelařské práce. Vedoucí: Milan Motyka

Zumbička (pondělí)

Oblíbená zumba pro děti od 1. - 4. tř.

Vedoucí: Ing. Miroslava Kuřová

Keramika pro děti (pondělí)

práce s keram. hlinou, různé techniky modelování, zdobení glazurou, engobou

Pro děti od 1. tř.

Vedoucí: Alena Sliwková



Prima vařečka

Základy stolování, vaření, aranžování, výroba doplňků do kuchyně, velikonoční a vánoční výzdoba, cukrářství atd. Od 4. třídy

Vedoucí: Mgr. Zdenka Szotkowská (středa)

Break Dance (čtvrtek)

pro děti 4. - 9. tř., moderní pojetí hudby a tance

Vedoucí: Adam Sikora



Společenské tance (pátek)

základní kroky a vazby latinsko-amerických, standartních a moderních tanců.

Vedoucí: Mgr. Bogdan Sikora

Kreslení

pro děti 4.-9. tř

Vedoucí: Zuzana Lipowská

550,-

Volejbal pro děti ZŠ

Vedoucí: Mgr. Dorota Cibulec

Freestyle Dance (středa)

prvky house dance, show dance, break dance pro děti od 1. - 7. tř.

Vedoucí: Mgr. Dorota Cibulec

600,-

Řecko-římský zápas (úterý a čtvrtek)

pro dívky i chlapce. Treninky 2x týdně.

Vedoucí: Agnieszka Szkanderová

Judo (pondělí)

nácvik chvatů a sebeobraných technik

500,-

Vedoucí: Jakub Friedl

Aikido (pondělí)

Vedoucí: Petra Kluzová, Jiří Veverka

Tenis (čtvrtek)

pro děti od 1. tř.

Vedoucí: Mgr. Bogusław Rajski

550,-

Stolní tenis (pátek)

Vedoucí: V. Niedoba

500,-

Florbal (úterý)

pozemní hokej pro děti 1. - 9. tř.

Vedoucí: Lukáš Nieslaník

Gymnastika (středa)

pro dívky a chlapce od 1. - 5. tř.

700,-

Vedoucí: Mgr. Eva Lysková

Atletika (pondělí, středa, pátek)

Vedoucí: Kamil Lubojacki, Radim Sztefek

1. běžecký Jablunkov

pro děti i dospělé

550,-

cena pro dospělé 800,-

Vedoucí: Petr Trzník

Halový FOTBAL pro dívky

Vedoucí: Natálie Chodurová

Veselé pískání Út 16.00 - 17.00

hra na flétnu pro děti od 1. tř.

550,-

Vedoucí: Sabina Běla Šantavá

Hra na kytaru - začátečníci

pro děti ZŠ, hra podle akordů, široká škála písní

Hra na kytaru - mírně pokročilí

základy baré akordů, složitější rytmické písně, vybranávání

Vedoucí: Bc. Lucie Szotkowská

Hra na kytaru - pokročilí

výuka složitějších akordů, taby, baré, kytarová sóla aj.

600,-



Taneční školička

pro děti předškol. věku, hudebně pohybové hry a soutěže, nácvik krokových variací, využití míčků, šátků, obrůčů aj.

Vedoucí: Mgr. Dorota Cibulec

Dance aerobik 1.- 3. tř.

tanec, aerobik, krokové variace,

zábavné hudebně pohybové hry

Vedoucí: Adéla Pyszková

Dance aerobik 4. - 7. tř.

základy aerobiku, krokové variace, tanec aj.

Vedoucí: Denisa Podešvová

Flamenco 4. - 9. tř.

španělský rytmický tanec doprovázený

zpěvem a kytarou.

Moderní tance

house dance, street dance...pro dívky i chlapce od 11 - 18 let

Vedoucí: Kamila Walková

Taneční aerobik 7. - 9. třída (pátek)

aerobik, tanec, stepaerobik

Vedoucí: Mgr. Jana Sagitariová

Jackové - začátečníci

- příprava (pondělí) - p. Monika Lysková

- pokročilí (pondělí) - p. Monika Lysková

Comic-Otak - Komiksoví nadšenci 4. - 9. tř.

kreslení komiksů, vymyšlení příběhů a dějů,

kreslení karikatur, komiksových postav

ve stylu Disney, Simpsonové, Mimoňové apod.

Vedoucí: Zuzana Lipowská

Artwork pro děti od 4. tř., které by si chtěly vyzkoušet

náročnější tvořivé techniky, batikování, mozaiku,

malbu na sklo, výrobky z těsta a glycerinové hmoty,

výrobu ručního papíru, recyklaci voskovek, atd.

Vedoucí: Mgr. Zdenka Szotkowská (středa)

Malování Picasso

pro děti předškolního věku a pro děti od 1. - 3. tř.

Děti se naučí širokou škálu výtvarných technik.

Bříšní tance (čtvrtek)

pro dívky od 10 let

Vedoucí: Mgr. Jitka Jurzykowská

Zumbička

zumba pro děti od 5. - 9. tř.

Vedoucí: Veronika Gocieková

Kouzelná jehla pro děti pro žáky 2. stupně

naučíte se pracovat s látkou a šicím strojem.

Ušijete si drobné výrobky. Látky v nabídce.

Vedoucí: Mgr. Zdenka Szotkowská



Zájmové aktivity pro dospělé 4 měsíční kurzy - max. 15 lekcí

JOGA v denním životě Vedoucí: Ing. M. Filipczyk, St 17.15 hod.

600,-
ucelený systém fyzických, dechových, relax. a meditačních technik. Cílem je pomoci člověku získat a zlepšit tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví a dosáhnout harmonie.

JOGA v denním životě Vedoucí: p. Vanda Jizdná

Út 18.00 hod.

POWER JOGA

500,-
Dynamická forma klasické jogy, oprostěná od klasické ortodoxní filosofie jogy. Vedoucí: p. Eliška Hadidová
Po 17.30 hod. a 18.30, St 18.30 hod.

KERAMIKA

1000,-
Základní techniky modelování, náročnější techniky, glazování, točení na kruhu. Vedoucí: Mgr. Monika Rojčíková

550,-
BODYFORM Po 19.00 - 20.00 Vedoucí: Mgr. Jana Sagitariová

550,-
KALANETIKA St 19.00 - 20.00 Vedoucí: Mgr. Jana Sagitariová

800,-
KOUZELNÁ JEHLA jak drobnými výrobky vylepšit bydlení,

seznámit se se šicím strojem, střihy, nabídka levných látek

550,-
Po 18.00 - 20.00 Vedoucí: Mgr. Zdenka Szotkowská

Kurzy - 10 lekcí

500,-
FUNKČNÍ TRÉNINK Čt 18.00 - 19.00 Vedoucí: Mgr. H. Kantorová

500,-
FITNES STEP Čt 19.00-20.00 Vedoucí: Mgr. Hana Kantorová

500,-
PILATES (středa) Vedoucí: Gabriela Lipus

500,-
PORT DE BRAS (úterý) Vedoucí: Gabriela Lipus

Cvičení s tanečními a baletními prvky.

500,-
SM SYSTÉM Út 18.00 - 19.00 Vedoucí: Gabriela Lipus

Aktivní cvičení se speciálním lanem. Rehabilitační metoda

pro odstranění bolesti zad, odblokování krční páteře,

na skoliózu, léčbu výhřezu a celkové posilnění všech svalů.

700,-
BŘÍŠNÍ TANCE Čt Vedoucí: Mgr. Jitka Jurzykowská

500,-
FITNESS GYM Čt 19.00 - 20.00 Vedoucí: Aneta Králová

900,-
ZDRAVÁ VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ Út 18.00 - 19.00

Vedoucí: Lucie Szkanderová

HRAJEME SI S BATOLATY

300,-
určeno maminkám a jejich malým drobečkům, kteří ještě nenavštěvují MŠ. Budeme si společně hrát, malovat, poznávat svět, tančit, zpívat, cvičit...

500,-
Vedoucí: Eva Cieslarová



550,-

600,-

Pozn.: U zájmových kroužků pro děti je uvedena cena na celý školní rok (říjen - květen).