**Aktuální kontakty na oddíly a termín splatnosti oddílových a členských příspěvků pro r. 2024:**

*Splatnost členského příspěvku:*

*Splatnost oddílového příspěvku 1.pololetí – do 15. února 2024;  
Splatnost oddílového příspěvku 2.pololetí – do 15. října 2024.*

ODDÍLY:

**Cvičení rodičů s dětmi 1-4 roky:**

Pondělí 15:30 – 16:30 a 16:30-17:30. Určeno pro děti od 1,5 do 4 let (starší po konzultaci), které jsou členy Sokola Chodov.

Poplatky: členský poplatek: 100,- Kč/ rok + oddílový poplatek: 1000,- Kč / ½ roku.

Kontakt: Romana Špačková – [romca.spackova@gmail.com](mailto:romca.spackova@gmail.com), tel.: 604 930 370

**Předškoláci 4-6 let**

Základní předškolní pohybová průprava pro děti od 4 do 6 let.

Rozvoj pohybových schopností – rychlost, vytrvalost, obratnost.

Cvičí se každý čtvrtek od 15.30 -16:15 a 16.15 – 17.00 hod.

Poplatky: členský poplatek: 100,- Kč / rok + oddílový poplatek: 1000,- Kč / ½ roku.

Kontakt: Lenka Stejskalová – [lenka.kavkule@seznam.cz](mailto:lenka.kavkule@seznam.cz), tel.: 603 549 666

**Tenisový kurz – Začátky tenisu 4-6 let a 7-9 let (bez rodičů)**

Středa 15.30 – 16.30 a 16.30 – 17.30 hod.

Učíme se: seznámit se s raketou a míčkem, první tenisové údery, různé soutěže pro děti, cviky na zlepšení koordinace, učíme se rozvíjet rychlost a obratnost, učíme se vyhrávat, ale i prohrávat!!!

Při příznivém počasí probíhá cvičení na venkovním tenisovém kurtu (antuka), v případě nepřízně počasí a v zimě pak v tělocvičně – tomu je třeba přizpůsobit oblečení a obuv dětí

Cena: 120,- Kč za trénink + členský poplatek: 100,- Kč (platí se jen pro jeden oddíl)/ rok + oddílový poplatek: 1000,- Kč / ½ roku

První zkušební hodina ZDARMA !!!

Kontakt: Zuzana Vaváková [toptenis@email.cz](mailto:toptenis@email.cz), tel.: 602 756 226

**Tenisová přípravka – Pohybovka pro děti 3 -7 let (bez rodičů)**,

Úterý od 15.15 h – 16.00 h.

Cílem našeho kurzu je rozvíjet koordinaci a jemnou motoriku dětí. Osvojíme si první základní tenisové údery, naučíme se správně držet tenisovou raketu. Pomocí cvičení zlepšujeme rychlost a obratnost, hrajeme míčové hry, soutěže, překážkové dráhy, ale hlavně učíme děti milovat sport.

Cena: 100 Kč za trénink + členský poplatek: 100,- Kč (platí se jen pro jeden oddíl)/ rok + oddílový poplatek: 1000,- Kč / ½ roku

První zkušební hodina ZDARMA !!!

Kontakt: Zuzana Vaváková [toptenis@email.cz](mailto:toptenis@email.cz), tel.:602 756 226

**Žactvo 6-12 let**

Určeno pro kluky a holky

Základní gymnastické nářadí – žíněnky, přeskoky, kruhy, trampolína, ribstole (odděleně pro kluky a holky)

Základy míčových her -základy pro vybíjenou, fotbal, florbal, házenou (společně nebo odděleně)

Doba: úterý 17.00 – 18.00

Cvičitelky: Marie Hrušková, Lenka Stejskalová

Kontakt: Marie Hrušková – [hruskovm@seznam.cz](mailto:hruskovm@seznam.cz), tel.: 604 363 376

Poplatky: členský poplatek: 100,- Kč / rok + oddílový poplatek: 1000,- Kč / ½ roku.

**Gymnastika**

každý pátek 15.00 – 16.30

Pro dívky i kluky ve věku 6 – 10 let.

Základy sportovní gymnastiky, rozvoj základních pohybových schopností (síla, rychlost, obratnost, vytrvalost).

Poplatky: členský poplatek: 100,- Kč / rok + oddílový poplatek: 1000,- Kč / ½ roku.

Cvičitelka: Šárka Spilková, tel.: 604 137 753

**ZTV**

Pravidelná cvičení základního zdravotního tělocviku. Určeno především pro seniory. Cvičí se každé pondělí v 18:00-19:00

Kontakt: Věra Tůmová, tel.: 606 209 734

**Volejbal – ženy:**

Závodní družstvo žen hraje 4. třídu pražského přeboru. Pravidelné tréninky ženského družstva jsou v tělocvičně každé úterý ve 20:30-22:00. V jarních a letních měsících pak venku v pondělí od 17:30.

Kontakt: Věra Borovcová, tel.: 723 624 550

**Volejbal – muži:**

Závodní družstvo mužů hraje 3. třídu pražského přeboru. Pravidelné tréninky mužského družstva jsou v tělocvičně každou středu ve 20:00-22:00. V jarních a letních měsících pak venku ve středu od 17:30.

Kontakt: Jan Sunek, tel.: 606 609 761

**Volejbal – rekreační:**

Rekreační volejbalisté se scházejí ve dvou termínech vždy v tělocvičně, a to v úterý v 18:00-19:30 a čtvrtek v 17:00-19:00.

* Jiří Kudlík (úterý 18-19:30), tel.: 603 280 999
* Helena Hüblová (čtvrtek 17-19), tel.: 724 216 572

**Florbal – muži závodní:**

Hrajeme ČFbU regionální soutěž mužů. Pravidelné tréninky jsou v tělocvičně každý čtvrtek od 20 hodin.

Kontakt: Petr Borovec, Tel.: 777 900 209

**Nohejbal – rekreační:**

Rekreační nohejbalisté trénují v tělocvičně každou neděli 17.00 – 19.00, během letní sezóny pak ještě venku na kurtu vždy ve čtvrtek od 17.00.

Kontakt: Jiří Dražďák, Tel.: 724 253 473

**Nohejbal – muži závodní:**

Závodní nohejbalisté aktivně hrají soutěže organizované Pražským nohejbalovým svazem.

Trénují v letní sezóně na venkovních kurtech každé úterý a čtvrtek od 17.00.

Kontakt: Jakub Buček, Tel.: 606 520 731

Info: V případě členství ve více oddílech se členský poplatek platí jen u prvního oddílu, oddílové poplatky pak samostatně.