

Moravské Budějovice

Volnočasové aktivity pro veřejnost 2014/2015

**Děti s rodiči**

**Hraní v orlovně**

Každé pondělí dopoledne od 6. října. Rodiče si mohou se svými dětmi přijít pohrát do prostor orlovny a využít hraček a psychomotorického náčiní.

**Cvičení pro děti s rodiči – předškoláci**

Úterý v 9. 00 hodin. Cvičení pro děti do 6 let. Rodiče mohou přijít i s více dětmi. Začínáme 16. září 2014 v orlovně.

Psychomotorika, správné držení těla, pohyb hrou.

Kontakt: Alcaz@seznam.cz

**Cvičení pro děti s rodiči – tělocvična ZŠ Havlíčkova**

Od října 2014, první informativní schůzka v pátek 26. září v 15 hodin v orlovně.

Základy gymnastiky, atletiky, míčových her.

Kontakt: Alcaz@seznam.cz

**Angličtina**

Pro děti od 3 let. První informativní schůzka ve čtvrtek 11.9. v 15 hodin v orlovně. Děti jsou většinou rozděleny na starší a mladší věkovou kategorii.

Kontakt: monikarub@seznam.cz

**Škrpálníček**

Folklórní taneční dětský soubor. Lidové tance, písně a hry se zpěvy.

Kontakt: [AnnaKracmarova@seznam.cz](mailto:AnnaKracmarova@seznam.cz)

**Tvořeníčko**

Od října 2014. Každý pátek od 15.30 hodin v orlovně.

Kresba, malba, hrátky s papírem, vodou i fantasií.

**Předškoláci**

**Celodenní hlídání dětí**

Každý den od 1.září od 7.30 hodin do 16 hodin v orlovně. Více informací na recepci.

Pro děti 0-6 let. Obědy zajištěny.

**Náboženská výchova a etika**

Od měsíce října každou středu v 17.00 hodin na faře. Rodiče se mohou účastnit s dětmi nebo mohou děti nechat samotné, popř. si dát v kuchyňce kávu a popovídat. Určeno pro děti z mateřské školy. S dětmi se v 18 hodin zúčastnime „kytarové“ dětské mše svaté.

Děti se hravou formou dovídají o Bohu a nenásilně se seznamují se základy slušného chování.

Katecheze pro děti při nedělní mši svaté v 10.30 hodin v kostele sv Jiljí.

**Tvořeníčko**

Od 3.10. každý pátek v 15.30 hodin v orlovně.

Výroba netradičních prací, kresba, malba aneb tvoříme ze všeho.

**Dopolední angličtina pro děti s rodiči**

Schůzky dle domluvy. Zábavnou a herní formou výuka pro děti i jejich rodiče. První informativní schůzka v pátek 12. září v 9.30 hodin v orlovně.

**Výuka hry na flétnu, klavír.**

Individuální domluva na recepci orlovny. První informativní schůzka ve čtvrtek 18. září v 15.00hodin v orlovně.

**Školáci**

**Odpolední cvičení v tělocvičně ZŠ Havlíčkova**

Od října 2014, první informativní schůzka v pátek 26. září v 15 hodin v orlovně. Domluva dne i času.

Základy gymnastiky, atletiky, míčových her.

Cvičení na nářadí. Děti musí mít pohodlné sportovní oblečení a obuv.

**Spolča děvčat**

Pro děvčata od 4.tř. Informativní schůzka v pátek 26. září v orlovně od 15. hodin.

Modlitba, kamarádské prostředí, dramatizace, hry, společné zážitky, nové kamarádky.

**Stolní tenis, šachy**

Pro chlapce 1.-7. třída

V orlovně každý pátek. První spolčo 26. září od 16 hodin.

**Tvoření**

Od 3.10. každý pátek v 15.30 hodin v orlovně.

Výroba netradičních prací, kresba, malba, základy grafiky.

**Keramika**

Pro školáky, čtvrtek 1x 14dní v orlovně. Čas dle domluvy. První schůzka 2. října v 16 hodin.

Děti potřebují oblečení vhodné do dílny.

**Angličtina**

Pro děti 1.-3.tř. První informativní schůzka ve čtvrtek 11.září v 15.00 hodin v orlovně.

Kontakt: monikarub@seznam.cz

**Škrpálníček**

Folklórní taneční dětský soubor. Moravská beseda. Lidové zpěvy a tance.

Kontakt: [AnnaKracmarova@seznam.cz](mailto:AnnaKracmarova@seznam.cz)

**Hra na klavír, flétna**

Pro zájemce první informativní schůzka ve čtvrtek 18. září v 15. 00 hodin.

**Squash**

Individuální výuka pro děti s trenérem.

Více informací na recepci v orlovně. Tel.: 607 438 787

**Rehabilitační cvičení**

Pro zájemce zdravotní a vyrovnávací cvičení. Opravení chybného držení těla, obnova rovnováhy, správné dýchání, protažení svalů. Schůzky po domluvě.

**Maminky s dětmi**

**Dopolední cvičení pro děti**

Úterý v 9. 00 hodin. Začínáme 16. září 2014 v orlovně.

Psychomotorika, správné držení těla, pohyb hrou.

Děti se učí základní gymnastice s rodiči. Nutné pohodlné oblečení a přezůvky.

**Dopolední cvičení pro ženy**

Cvičení od 9. hodin každý čtvrtek od 4.září. Hlídání dětí při cvičení zajištěno, maminky si mohou brát i děti s sebou.

Posilování na míčích, s malými míči a dalšími netradičními pomůckami.

**Keramika**

Pátek dopoledne od 9.30 hodin v orlovně. Začínáme 10.září. Možnost hlídání dětí.

Keramika je určena pro dospělé zájemce.

**Katecheze pro děti**

Nedělní mše svatá v 10.30 hodin v chrámu sv. Jiljí je určena pro malé děti s rodiči (děti do 3.tř. ZŠ). Rodiče mají možnost po evangeliu s dětmi odejít do sakristie na dětskou katehcezi.

**Dopolední angličtina**

Jedenkrát týdně, možnost vzít si děti s sebou, popř. využít hlídání v orlovně. První schůzka 12.září

v 9.00 hodin v orlovně.

**Cvičení pro ženy**

**Ženy 50+**

Vyrovnávací a zdravotní tělocvik (protažení a posílení problémových partií).

Kontakt: Marie Žáková,email: mariezakova@gmail.com

**Ženy a dívky**

Kalanetika, strečink, pilates. Cviky pro uvolnění, relaxaci, ale i zpevnění.

Každé pondělí v 19.30 (od června do konce září)/ 18.30 hodin (od října do května) v orlovně.

Kontakt: AlcaZ@seznam.cz

**Dopolední posilování**

Cvičení od 9. hodin každý čtvrtek od 4.září. Hlídání dětí při cvičení zajištěno, maminky si mohou brát děti s sebou. Cvičení je určeno pro dívky, ženy, babičky…

**Cvičení s Kájou na míčích**

Od měsíce října, pravděpodobně v klasickém čase 17 hodin, úterý. Více informací na stránkách Orla nebo tel.: 607 438 787

**Pilates**

Opět čtvrtek od října 2014. Čas a den podle počtu zájemců. Informace na internetových stránkách a tel. 607 438 787

**Základy hry squash**

Pravidla, základy hry, individuální výuka. Informace na recepci v orlovně nebo tel. 607 438 787

**Cvičení pro těhotné ženy**

Schůzky dle domluvy v dopoledních hodinách v orlovně.

Cvičení na velkých míčích s cvičitelkou předporodní gymnastiky.

**Více informací**

**e-mail:** [**ppetrzak@seznam.cz**](mailto:ppetrzak@seznam.cz)

**alcaz@seznam.cz**

**www.orelmb.cz**

**Děkujeme za Vaši přízeň a Vaše dobrovolné dary.**