



volnočasové aktivity

2008/2009

Speciální příloha berounského měsíčníku Radniční list

» Aqua-aerobik

Baby Club Ploutvička

Sídlo:	Steinerova 56, 266 01 Beroun-Zavádilka
Telefon:	777 288 178
E-mail:	info@ploutvicka.cz
Internetové stránky:	www.ploutvicka.cz
Kontaktní osoba:	Martina Kajerová

Studio Kytka

Sídlo:	Pod Šibencem 844, Beroun-Závodí
Telefon:	311 610 218, 602 549 864
E-mail:	kytkama@seznam.cz
Internetové stránky:	www.studio-kytka.cz
Kontaktní osoba:	PhDr. Markéta Machková

Aqua-aerobik je cvičení ve vodě pro všechny věkové skupiny, nezatěžuje klouby a srdce, vhodné pro redukci váhy i body building a kondici. Cena permanentky na 10 lekcí 1000 korun, možno vyzkoušet. Novinka - cvičíme v bazénu se slanou vodou.

» Basketbal

Basketbalový klub Beroun

Pořádá nábor dětí na rok 2008/2009 do družstev:

U 18 (junioři) ročník 1991 - 1992

U16 (kadeti) ročník 1993 - 1994

U14 (žáci) ročník 1995 - 1992 a mladší

Mladší žákyně ročník 1995 a mladší

Tréninky probíhají v tělocvičně 2. ZŠ Beroun. Podrobnější informace na tel. číslo: 731 070 423 nebo na e-mailu: leopold.a@seznam.cz

Přípravka pro chlapce a dívky 1. a 2. ročníku ZŠ - první trénink začíná v úterý 16. 9. 2008 od 17:00 v tělocvičně ZŠ Beroun, Wagnerovo nám. (proti České spořitelně Beroun).

» Bojová umění, sebeobrana

Aikido

AIKIDO IKEDA DOJO PRAHA – POBOČKA BEROUN

Sídlo:	budova TJ Sokol Beroun, Tyršova 510
Telefon:	605 046 531
E-mail:	mirasan@centrum.cz
Internetové stránky:	www.futuregames.cz/aikido
Kontaktní osoba:	Miroslav Šmíd, 3. dan aikikai
Tréninky dospělí:	pondělí, středa, čtvrtek 19:00 - 21:00
Tréninky děti od 6 let:	pondělí a čtvrtek 18:00 – 19:00

Aikido je japonské bojové umění, které využívá energii útočníka. Aikido rozvíjí celkovou motoriku cvičence. V aikidu se skládají zkoušky od 6. do 1. kyu a dále 1. až 4 dan (černý pás a hakama). Začátečník cvičí v teplákách a tričku, později je dobré si pořídit bílé kimono. Cvičí se na tatami - na boso. Tréninky probíhají v prostorách TJ Sokol Beroun, Tyršova 510.

Capoeira

ABADÁ CAPOEIRA

Cvičení bojového umění capoeira nově v Berouně. **Cvičí se od úterý 2. září v tělocvičně 2. ZŠ** (naproti bývalé Delvitě) pod vedením brazilského instruktora Boquinyhy.

Cvičební hodiny:	úterý od 17:30
Internetové stránky:	www.abadacapoeira.cz

Capoeira je bojové umění, které v sobě mísí sportovní akrobatické prvky, tanec a hudbu. Pochází z Brazílie, ale kořeny má v Africe, především v Angole. Ze začátku se „tancovalo“ a hrálo pouze na bubny, až později se přidal i zpěv. Díky tomu, že v sobě capoeira spojuje sport i umění, stala se v poslední době jednou z velmi oblíbených aktivit dospělých i dětí po celém světě. O podporu a rozvoj umění capoeiry mimo jiné i v České republice se stará brazilská organizace ABADÁ CAPOEIRA. Cvičit capoeiru může každý, na věku, pohlaví nebo fyzické zdatnosti nezáleží.

Karate

IPPON KARATE KLUB SHOTOKAN

Telefon: 603 235 408

E-mail: kopunec.karate@seznam.cz

Internetové stránky: <http://ippon.wz.cz>

Kontaktní osoba: František Kopunec

Nábor karate pro děti - chlapce i dívky do věkových kategorií od 5 do 7 let a od 8 do 14 let

Vaše dítě se naučí disciplíně a zvládne základy sebeobranu. Cvičením atraktivního bojového umění získá vztah k pravidelnému tělesnému pohybu, který se stane neodmyslitelnou součástí jeho života. Vaše dítě pravidelným cvičením karate zesílí fyzicky i psychicky.

Karate pro dospělé - muži i ženy od 18 let.

Přijďte mezi nás. Karate Ti pomůže říct ne drogám! První lekce jsou pro všechny skupiny zdarma! **Nábor s praktickou ukázkou karate proběhne ve čtvrtek 11. září 2008 ve sportovní hale TJ Lokomotiva Beroun v 18:00.** U dětí účast rodičů nutná!

Kung-fu

ČÍNSKÉ BOJOVÉ UMĚNÍ SEVERNÍHO KLÁŠTERA SHAOLIN

Telefon: 606 619 111

E-mail: martin@tradicnikungfu.cz

Internetové stránky: www.tradicnikungfu.cz

Tréninky: úterý od 20:00 a pátek od 19:00

Tréninky jsou zaměřeny na perfektní zvládnutí základních shaolinských technik a zvýšení fyzické kondice. Studenti se budou učit základním dovednostem jako jsou postoje, kopy, údery, skoky, akrobacie, základní sestavy a nácvik sandy.

Nábor nových žáků se uskuteční v úterý 2. září 2008 od 20:00 a bude pokračovat celé září. Cvičí se již první den, cvičební věci s sebou. Tréninky, které povede Martin Lachman, vítěz evropského šampionátu 2008 a mistr ČR, budou probíhat v gymnastickém sále TJ Lokomotiva Beroun.

►► Břišní tance

Kurzy orientálních břišních tanců

Kurzy orientálních břišních tanců se společností Aisha probíhají v sále Manažerské akademie Beroun, U Stadionu 787. **První lekce začíná již ve středu 17. září 2008.**

Telefon: 222 523 800, 603 844 424

E-mail: info@aisha.cz

Internetové stránky: www.aisha.cz

►► Cvičení

Asociace tradičních cvičení pro zdraví a sebeobranu, o.s.

Sídlo: Hostímská 439, Beroun-Závodí
(v prostorách areálu Národního centra pro neslyšící)

Telefon: 607 919 927

E-mail: kovarova@taijiquan-beroun.cz

Internetové stránky: www.taijiquan-beroun.cz

Cvičební hodiny: pondělí až pátek 17:00 - 21:00 (dle skupin)

Asociace tradičních cvičení pro zdraví a sebeobranu nabízí všem zájemcům pravidelné kurzy „Taijiquan“ vhodné pro všechny věkové skupiny, pro začátečníky i pokročilé sportovce. Sestavy 24 a 88 pohybů jsou sestavy pro posílení vitality a sestava 42 pohybů a 52 pohybů s mečem a vějířem jsou sportovní sestavy s vyššími nároky na fyzickou kondici cvičenců. Dále nabízíme kurzy sebeobranu, které umožňují nenásilnou formou osvojení si principů vlastní sebeobranu vhodných pro muže, ženy i děti, ale i možnost specializované výuky bojového umění pro bezpečnostní agentury a městskou policii.

Zápis do nových kurzů cvičení „Taijiquan“ a sebeobranu probíhá po celý měsíc září od pondělí do pátku od 17:00 do 21:00 v sídle společnosti.

Flexi-bary + velké míče

Kondičně-rehabilitační cvičení probíhá od pondělí 1. září 2008 v budově Gymnázia J. Barranda, Talichova 824, Beroun (vchod ze dvora)

Telefon: 608 885 182

E-mail: marcela.bergerova@seznam.cz

Kontaktní osoba: Marcela Bergerová (rozená Thálová)

Cvičební hodiny: pondělí a středa 19:00 - 20:00

úterý a čtvrtek 18:00 - 19:00

FLEXI-BAR je pružná tyč se závažími, která jednoduchým způsobem posiluje hluboké svaly. Při cvičení pracují proti kmitání FLEXI-BARU hluboké zádové svaly, celé břišní svalstvo a svaly pánevního dna. Cvičení je akční a bez složitých krokových variací, intenzitu si určuje každý sám podle velikosti kmitu. Najdete zde prvky Pilates a Balantes, hodina je zakončena relaxací. FLEXI-BAR zlepšuje držení těla, působí preventivně proti bolesti zad, vyrovnává svalové dysbalancce, zpevňuje vazivové tkáně, příznivě působí na zotavování svalstva po porodu, pomáhá při léčbě osteoporózy, artrózy, při poranění ramen, obtížích s meziobratlovými ploténkami, bolestech v ramenou a kříži. Marcela Bergerová aktivně spolupracuje s MUDr. Jarmilou Haubnerovou (rehabilitační lékař, Myoskeletální medicína, Akupunktura, tel.: 603 811 154).

Aktivní soboty - Kdo se o mě bude starat - když ne já!

Tříhodinový cvičební blok (flexi-bary, malé a velké míče, posilování, strečink), kdy je čas pochopit jednotlivé cviky, které pomáhají nacházet naše slabá místa a zlepšují držení těla.

Tělocvična a bazén v budově Obchodní akademie Beroun

soboty - 27. 9., 25. 10., 29. 11. vždy od 12:00 do 15:00

Sál v budově Gymnázia J. Barranda Beroun

soboty - 13. 9., 11. 10., 8. 11., 13. 12. vždy od 13:00 do 16:00

Pilates centrum

Sídlo: Sportovní centrum EDEN, Karla Čapka 1482, Beroun

Telefon: 724 774 353

Internetové stránky: www.sporteden.cz

Cvičení PILATES je vhodné pro kohokoliv. Nezáleží na věku, pohlaví, ani na fyzické zdatnosti. Cvičení se provádí ve velmi pomalém tempu, posilují se a formují všechny svalové skupiny, zlepšuje se držení těla stejně tak jako jeho flexibilita a rovnováha. Dále dochází k redukci a odstraňování svalových dysbalancí a k harmonizaci těla i ducha. Optimální je cvičit 2 až 3x týdně z důvodu svalové paměti, která trvá 3 dny. Vzhledem k tomu, že se jedná o posilování bez zátěže, pouze s vlastním tělem, vybavení je nenáročné. Potřebujete pouze pohodlný oděv.

Centrum nabízí vedle cvičení PILATES také **AEROBIK, DANCE-AEROBIK, STEP-AEROBIK, P-CLASS**. Podrobný rozvrh hodin najdete na výše uvedených internetových stránkách. Cena za cvičební hodinu je 60 korun, permanentka na 10 hodin stojí 540 korun (přenosná pro všechny uvedené druhy cvičení).

Preventivní cvičení

Sídlo: Viničná ul. 456 (rodinný dům), 266 01 Beroun

Telefon: 605 544 933

Kontaktní osoba: Jitka Müllerová, absolventka kurzů Institutu životního stylu

Cvičební dny: pondělí a čtvrtek

Cvičení na problémové partie těla, preventivní cvičení proti osteoporóze a bolestem zad s trochou zdravého step aerobiku a strečinku, s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu a věku, vždy v malé skupině v odpoledních hodinách či místo večerních zpráv, **od 15. září 2008, vždy v pondělí a ve čtvrtek**. A po cvičení něco o zdravém životním stylu, léčbě pomocí přírodní terapie a bylinkami a cvičení proti obličejovým vráskám. Regenerační masáže těla či jeho částí, detoxikační masáže medem, masáže proti celulitidě odpoledne či o víkendu dle tel. domluvy.

► Dům dětí a mládeže

Dům dětí a mládeže Příbram, pracoviště Beroun

Sídlo: Husovo nám. 77, 266 01 Beroun-Centrum

Telefon/fax: 311 623 665, 774 950 671

E-mail: ddmberoun@ddmberoun.cz

Zahajovací schůzky: Probíhají od 22. 9 do 26. 9. 2008 pondělí až pátek od 15:00 do všech zájmových útvarů.

Nabídka zájmových útvarů pro školní rok 2008/2009 provozovaná na novém pracovišti v MŠ Hlinky, Drašarova 1447, bývalý klub OKO:

■ Šikovné ručičky

Určeno pro děti 1. a 2. stupně ZŠ se zaměřením na práci s různým materiálem - papír, dřevo, korálky, kůže apod.

■ Tvoříme spolu

Výtvarný zájmový útvar určený pro děti MŠ a žáky od 1. do 5. ročníků ZŠ. Děti se seznámí s netradičními výtvarnými technikami.

■ Výtvarný kroužek

Určeno pro děti MŠ a 1. ročník ZŠ se zaměřením na práci dětí s různým materiálem.

■ Keramika pro rodiče s dětmi

Určeno rodičům s dětmi ve věku do 5 let se zaměřením na základní techniky práce s hlínou.

■ Keramika pro děti

Určeno dětem ve věku od 5 do 15 let se zaměřením na základní techniky práce s hlínou.

■ Plastiková modelářství

Určeno pro děti ve věku od 10 do 17 let se zaměřením na výrobu plastických modelů.

■ Kytara - začátečníci a mírně pokročilí

Určeno pro 1. a 2. stupeň ZŠ. Přijďte se naučit hrát na kytaru snadno a zábavně.

■ Taneční kroužek

Určeno pro děti od 5 do 7 let se zaměřením na pohybovou přípravu a lidový tanec pro děti.

ZÁJMOVÉ ÚTVARY PRO DOSPĚLÉ

■ Pletení košíků

Určeno nejen pro šikovné a tvořivé. Pletení košíků z pedigu a jiných materiálů pomocí různých technik.

■ Keramika pro dospělé

I dospělí mají šanci si vyrobit cokoliv podle vlastního vkusu.

DDM pořádá pravidelně jednou měsíčně semináře určené pro matky s dětmi se zaměřením na různou výtvarnou činnost. Hlídaní dětí je zajištěno odborným dozorem.

► Farní charita Beroun

Počítačové a vzdělávací centrum

Sídlo: Komunitní centrum Beroun, Bezručova 928
(přízemí vlevo - bezbariérový vstup)
Telefon: 311 510 652, 724 216 131
E-mail: beatak.fchberoun@seznam.cz
Kontaktní osoba: Beáta Kolčabová

Kurzy počítačové gramotnosti (Microsoft Office, Word Excel, PowerPoint, Internet, elektronická pošta). Kurzy probíhají pod vedením lektora s akreditací, klienti po ukončení kurzu obdrží „Osvědčení o absolvování kurzu“. Nabízíme kurzy s frekvencí 1x týdně v rozsahu 120 min. Cena kurzu pro seniory 200 korun/měsíc, ostatní 500 korun/měsíc. Délka kurzu dle zájmu klienta.

► Fotbal

FK Český Lev - Union Beroun o.s.

Fotbalový klub provádí nábor a výběr dětí do starších a mladších fotbalových přípravků. Jedná se o ročníky narození 1997 a mladší a nábor trenérů k mládeži.

Trenéři: r. 1997 - Martin Pech, tel.: 603 425 593, r. 1998 - Jiří Oriš, tel.: 607 826 278, Bronislav Knotek, r. 1999 - Richard Gabriel, tel. 603 246 842.

Případné další informace o trénincích a náboru podá pan Josef Sládek, sportovní ředitel, tel.: 603 168 978.

► Golf

Dětská golfová akademie

Sídlo: Sportcentrum Eden, Karla Čapka 1482, Beroun
Telefon: 602 116 627
Internetové stránky: www.sporteden.cz

Dětská golfová akademie je určena dětem od 7 let. Členský poplatek činí 1000 korun. Účastníci golfové akademie mají volný vstup na tréninkové plochy, putting green a na driving range včetně míčků, jedenkrát týdně trénink s profesionálním trenérem po celý rok, zapůjčení golfových holí zdarma a 20% slevu na golfový simulátor. Každý si může golf nezávazně zdarma vyzkoušet než se rozhodne pro členství v Dětské golfové akademii nebo Golfovém klubu Eden. V současné době navštěvuje Dětskou golfovou akademii 35 dětí ve věku 6 až 15 let.

► Hokej

HC Berounští Medvědi

Sídlo: Na Ostrově 816, 266 01 Beroun
Telefon: 724 992 826
Internetové stránky: www.medvedi.cz
Kontaktní osoba: Petr Třinecký

HC Berounští Medvědi pořádají nábor do hokejové přípravky pro ročníky: 1999, 2000, 2001 a 2002, 2003. Dnešní lední hokej patří mezi celoroční sporty. Od srpna do dubna mají mladí hráči 3x v týdnu tréninky a sehrají 40 i více mistrovských utkání pod vedením kvalitních trenérů. Žáci 1. - 3. třídy hrají soutěž v mini-hokeji. Přijďte se svými dětmi včas.

► Jazykové kurzy

Farní charita Beroun

Sídlo: Komunitní centrum Beroun, Bezručova 928
(přízemí vlevo – bezbariérový vstup)
Telefon: 311 510 652, 724 216 131
E-mail: beatak.fchberoun@seznam.cz
Kontaktní osoba: Beáta Kolčabová
Lektor: Ing. Marie Borská
Telefon: 311 624 140, 605 121 547

Jazykové kurzy výuky angličtiny pro začátečníky a mírně pokročilé začínají **od středy 10. září 2008** 1x týdně každou středu od 18:00 v rozsahu 60 min. pro začátečníky a každý čtvrtek od 17:00 v rozsahu 90 min. pro mírně pokročilé. Cena kurzu pro začátečníky 100 korun/měsíc, pro mírně pokročilé 200 korun/měsíc.

Jazyková škola Hany Vavrečkové

Sídlo: Husovo náměstí 78, 266 01 Beroun-Centrum
Telefon: 311 625 804, 311 611 234, 311 621 145
Fax: 311 621 145
E-mail: skola@linguatour.cz
Internetové stránky: www.linguatour.cz
Kontaktní osoby: Ing. Hana Vavrečková a Ing. Jiří Vavrečka

Největší výběr kurzů a pokročilostí na Berounsku pro dospělé a děti (i předškolní). Výuka probíhá ve vlastních kvalitních učebnách (9 učeben) přímo v centru Berouna. * Angličtina * němčina * francouzština * španělština * italština * portugalština * ruština * dánština * čeština pro cizince * další jazyky dle požadavku. Kurzy celoroční či víkendové, dopolední či odpolední nebo večerní. Garance maximálně 6 či 10 osob ve skupině dle typu kurzu. Příprava na mezinárodně uznávané zkoušky z angličtiny: KET * PET * FCE * CAE * BEC, obchodní angličtina, příprava k maturitě z angličtiny, příprava ke zkouškám na střední školy z matematiky a češtiny. **Novinky:** kurz angličtiny pro začátečníky s pomalým tempem, dopolední kurzy (vhodné pro maminky), sobotní kurzy. Pro firmy, organizace či jednotlivce zajišťujeme kurzy dle požadavku - i dojíždíme. Zajišťujeme jazykové kurzy v zahraničí. Studenti JŠHV mají nárok na slevy: 50% v rámci rodiny na třetí a další kurzy, 10% na zájezdech s CK LINGUA TOUR, 10% na veškerý sortiment u partnera - Knihkupectví ENGLISHBOOKS Beroun.

Jazyková škola PaedDr. Henrietty Mottlové

Sídlo: Plzeňská 95, 266 01 Beroun
Telefon: 724 358 518
E-mail: henrietta.mottlova@seznam.cz
Internetové stránky: www.jazykovaskola.kvalitne.cz

Jazykové kurzy angličtiny, španělštiny, francouzštiny, němčiny, italštiny, ruštiny, slovenštiny, maďarštiny, češtiny pro cizince, roční pomaturitní studium AJ, komunikační kurzy a účetnictví, kurz rétoriky a komunikace, Open lessons – kurzy přístupné veřejnosti a kurzy s hlídáním dětí. Kurzy jsou určeny všem od věku 3 let. **Nově:** výuka miminek již od 5ti týdnů, letní kurzy a letní výukové kempy.

Jazyková škola Chief

Sídlo: Husovo nám. 64, 266 01 Beroun-Centrum
Telefon: 311 624 312, 777 111 453
E-mail: chief@chief.cz
Internetové stránky: www.chief.cz
Kontaktní osoba: Lawrence Callaghan

Jazyková škola CHIEF je moderní vzdělávací společnost, která poskytuje komplexní služby jazykového vzdělávání, překlady a tlumočení. Nabízíme výuku: angličtiny, němčiny, francouzštiny, italštiny, španělštiny, ruštiny, češtiny pro cizince, maďarštiny, japonštiny a další. Dále jazyková škola nabízí firemní a veřejnostní kurzy, individuální, skupinové, konverzační, víkendové, intenzivní a další pro děti až seniory, přípravu na mezinárodně uznávané zkoušky z angličtiny KET, PET, FCE, CAE a CPE, TOIEC, BEC, výuku obchodní angličtiny, přípravu na státní zkoušky, business seminars, jazykové pobyty, přípravu k přijímacím zkouškám, maturitě, doučování a jiné služby podle přání klienta. Výuka probíhá v kvalitních učebnách přímo v centru Berouna nebo u vás ve firmě/ doma. Přijímáme on-line objednávky kurzů.

Jazyková škola Jiřiny Gallové Jill

Sídlo: Husovo náměstí 42, Beroun (vedle lékárny)
Telefon: 606 908 160
E-mail: jirinagall@seznam.cz
Internetové stránky: www.jazykovaskola.unas.cz
Kontaktní osoba: Ing. Jiřina Barbora Gallová

Jazyková škola Jiřiny Gallové Jill nabízí výuku angličtiny, španělštiny, italštiny, francouzštiny, němčiny, ruštiny, přípravu na mezinárodní jazykové zkoušky (FCE, TOEFL, TOEIC...), přípravu dětí od 7 do 12 let na Cambridgské zkoušky ve třech úrovních (Cambridge Young Learners English Tests) s cílem povzbudit kladné zkušenosti z učení, angličtinu pro malé a velmi malé děti (2,5 – 5 let) s jejich rodiči i bez hravou zábavnou formou, přípravu žáků 5. tříd ZŠ na přijímací zkoušky na víceletá gymnázia, doučování cizích jazyků i dalších předmětů ZŠ a SŠ, výuku češtiny pro cizince, jazykovou výuku pro seniory a handicapované osoby či pro pracující na směny, víkendovou výuku jazyků, angličtinu pro rodiče na mateřské dovolené s hlídáním dětí, výuku rodilým mluvčím (angličtina, španělština) – děti i dospělí, firemní kurzy, skupinovou výuku i víkendové pobytové kurzy v ČR s intenzivní výukou jazyků či poznávací zájezdy do Anglie s pobytem v anglických rodinách. Výuka probíhá v našich prostorách nebo dle dohody.

Státní jazyková škola

**Obchodní akademie, Střední pedagogická škola
a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky**

Sídlo: U Stadionu 486, 266 37 Beroun
Telefon: 311 653 011
Fax: 311 622 392
E-mail: jazykovka@oaberoun.cz
Internetové stránky: www.oaberoun.cz

Kurzy německého, anglického, francouzského a ruského jazyka pro děti i dospělé. Cena pro dospělé 3 400 korun (tři hodiny týdně), pro studenty ZŠ a SŠ 2 900 korun (tři hodiny týdně), pro žáky ZŠ 2 200 korun (dvě hodiny týdně), zápisné 100 korun. **Uzávěrka přihlášek je do pondělí 15. 9. 2008.**

►► Krasobruslení

TJ KRASO Beroun

Oznamujeme všem zájemcům, že **od pondělí 1. září 2008** zahajuje krasobruslařský oddíl TJ Kraso sezónu v Berouně. Trénink mladých zájemců o krasobruslení z řad chlapců i děvčat bude probíhat na zimním stadionu. Bližší informace na tel.: 311 621 785 nebo e-mailu: r.vesela@quick.cz

►► Lukostřelba

Lukostřelba Sportcentrum EDEN

Sídlo: Sportcentrum Eden, Karla Čapka 1482, Beroun
Telefon: 775 922 211
Internetové stránky: www.sporteden.cz
Kontaktní osoba: Jiří Brožek (instruktor)

Letos v květnu byla v Edenu slavnostně otevřena lukostřelecká střelnice dosahující parametrů i pro lukostřelbu sportovní. Na délku je možné střílet až 20 metrů a trénovat zde může až sedm lukostřelců najednou. Střelnice je vybavena speciálními ochrannými sítěmi a třemi terčovnicemi. Krátce po otevření zahájil svou činnost oddíl lukostřelby dětí a mládeže pod vedením instruktora sportovní lukostřelby s dlouholetou zkušeností práce s dětmi. Oddíl je určen pro děti ve věku od 8 do 14 let. Potřebné vybavení si děti mohou ve sportovním centru zapůjčit. Za hodinu zaplatíte 150 korun.

►► Plavání kojenců a dětí

Baby Club Ploutvička

Sídlo: Steinerova 56, 266 01 Beroun-Zavadička
Telefon: 777 288 178
E-mail: info@ploutvicka.cz
Internetové stránky: www.ploutvicka.cz

Nabízíme plavání a cvičení těhotných žen v bazénu, přípravu maminek k porodu, odborné přednášky (manipulace s miminkem, kojení, masáže), plavání miminek od narození (zahojení pupíku) do 6 měsíců věku (lekce probíhá individuálně ve vaně, cvičení s miminkem,

správná manipulace, masáže, poradenství), plavání dětí od 6 měsíců do 7 let (v bazénu s nejmodernější technologií pod vedením zkušených instruktořek, max. 5 dětí ve skupině, individuální přístup), dovolené s Ploutvičkou (tuzemské i zahraniční pobyty s bohatým programem pro děti i pro jejich rodiče), celoroční tématické akce (halloween, drakiáda, karneval, mikulášská, sportovní víkend). Příjemné domácí prostředí, dámská a pánská šatna, herna, kavárnička s občerstvením, obchůdek, kočárkárna, parkoviště.

Studio Kytka

Sídlo: Pod Šibencem 844, Beroun-Závodí
Telefon: 311 610 218, 602 549 864
E-mail: kytka@seznam.cz
Internetové stránky: www.studio-kytka.cz
Kontaktní osoba: PhDr. Markéta Machková

■ Rodinné plavání

Rodiče s dětmi mají možnost užít si s rodinou nebo svými přáteli bazén, k dispozici je veškeré zázemí včetně herny. Cena 350 korun za hodinu.

■ Hrátky s nemluvnátky

Pro děti od 4 měsíců do 2 let. Hraní, zpívání, cvičení a výtvarnění pro rodiče s dětmi a aqua-aerobik pro maminky s hlídáním dětí. Objednává se vždy tříměsíční kurz.

■ Hrátky s barvami

Pro děti do 3 let s rodiči a starší samostatně. Experimentování s různými výtvarnými technikami - barvy, keramika, rouno, látky, sklo, svíčky, mýdlo... Cena 85 korun za lekci, objednáva se 10 lekcí.

■ Plavání v bazénu

Pro děti od 6 měsíců do 6 let. Adaptace na vodu, potápění, skákání, plavecké pohyby a styly pro děti s rodiči a samostatně předškoláky. Cena 170 až 220 korun za lekci, objednáva se vždy tříměsíční kurz.

■ Plavání ve vanách v domácnosti

Pro děti od 6 týdnů do 6 měsíců. Adaptace na vodu, potápění, polohy na zádech i břišku, podpora psychomotorického vývoje. Konzultace psychomotorického vývoje, péče o dítě, cvičení na suchu, kojenecké masáže. Cena 350 korun za lekci + cestovné.

■ Těhotenské cvičení

Cvičení ve vodě pro těhulky vede porodní asistentka. Cvičení udržuje budoucí maminky v kondici, pomáhá při těhotenských potížích, je přípravou pro porod - dýchání, porodní poloha. Cena lekce 110 korun.

■ Program pro budoucí rodiče

Program zahrnuje 10 setkání, vždy povídání s odborníkem (gynekolog, pediatr, porodní asistentka, dětský psycholog, fyzioterapeut, prezentace porodnic...) a cvičení v bazénu nebo na suchu (gynegymnastika, gymbalony, gravidjoga, pilates...). Cena programu 2 300 korun.

■ Natáčení dětí pod vodou

Kameraman natočí dovednosti dítěte při plavání a potápění podvodní kamerou.

■ Pobyty rodičů a dětí s plaváním

Týdenní pobyty rodičů s dětmi s plaváním, cvičením, hraním, zpíváním a výtvarněním a večerním aqua-aerobikem pro rodiče. V prostředí CHKO Krkonoše, hotel s bazénem a hernou. Novinkou jsou týdenní pobyty u moře na Krétě.

■ Výtvarné dílny pro dospělé - novinka

Pravidelná setkání nebo jen jednotlivá zastavení se nad výtvarnými technikami (šperky z korálků, netradiční batika, malba na hedvábí, keramika, malba na kameny, dárky dětem...) Je možné objednat též hlídání dětí ve vedlejší herně. Každé setkání 1,5 - 2,5 hodiny, cena 200 - 300 korun za setkání + hlídání dítěte 50 korun.

Pořádáme rekvalifikační kurzy pro instruktory plavání kojenců a starších dětí.

Studio Kytka je vzdělávacím střediskem poskytujícím vzdělávání pro instruktory kojeneckého plavání - přednášky, výcviky a praxi, zkoušky s certifikátem. Nabízíme kvalifikované instruktorky s několikaletou praxí, vhodné zázemí - bezpečnost, herna k aklimatizaci, čištění bazénu a teplota vody i prostředí. Novinkou od srpna 2008 je slaná voda v bazénu, která je vhodná pro plavání dětí s atopickým edémem, citlivou kůží a sliznicemi.

► Potápění

Klub sportovního potápění Triton Beroun

■ ploutvové plavání a potápění

Pořádáme celoroční nábor dětí a mládeže se zájmem o ploutvové plavání a potápění. Tréninky se konají v pondělí od 19:00 do 20:00 a v pátek od 18:00 do 19:00 v Městském plaveckém areálu Tipsport laguna. Bližší informace poskytnete p. Rendla, tel. 720 145 115 a p. Filip, tel. 777 291 900.

■ podvodní ragby

Máme rovněž zájem o posílení našeho úspěšného týmu UW ragby (podvodní ragby) o nové hráče starší 15 let. Hrajeme mezinárodní ligu, v níž jsou vedle českých zapojeny také týmy Rakouska, Itálie, Maďarska a Slovenska. Informace o členství v ragbyovém týmu na tel. 311 671 520 nebo na e-mailové adrese: uwr@email.cz

► Pro rodiče s dětmi

Cafe Klaun

Sídlo: Na Příkopě 74/7 (u řeky Berounky naproti pekárně)
Telefon: 311 516 479, 606 953 642
Internetové stránky: www.cafeklaun.cz
Provozní doba: Po - Pá 10:00 - 18:00, So 10:00 - 14:00, Ne 14:00 - 18:00
Dětská nekuřácká kavárna s celotýdenním provozem se zahrádkou a pískovištěm. Velká hrací místnost, koutek pro miminka, přebalovací pult. Nabídka dortíků, salátů, týdenní vegetariánské menu, prodej biopotravin a racio produktů, narozeninové oslavy, dětské programy a kulturní akce. Podrobný přehled na webu kavárny.

Dětský koutek Vojtíšek

Sídlo: dům u vrátnice berounské pekárny „U Křížů“
Telefon: 722 075 547, 724 705 768
Internetové stránky: www.agenturakk.cz
Provozní doba: Po - Pá 9:00 - 19:00, So 8:00 - 12:00
Se začátkem nového školního roku je otevřen dětský koutek Vojtíšek, kam se mohou přijít pobavit všichni malí, menší, větší i ti největší. Na každý den jsou připravovány pro děti nejrůznější programy - cvičení, tancování, zpívání, malování, dramatický kroužek a další. Nudit se nebudou ani rodiče - ti budou mít možnost pravidelných konzultací s odborníky z řad psychologů, dětských lékařů, logopedů, sociálních pracovníků nebo specialistů na zdravou výživu. Svůj volný čas zde můžete trávit nejen společně s vašimi dětmi, ale i děti samotné. Hlídkání je zajištěno po celý den a není nutné objednávat se na konkrétní hodinu. Stačí jen přijít, předat dítě chůvě a v klidu si pak obstarat nákupy, zajít k lékaři nebo s kamarádkou na kávu.

Klub dvojčat a vícečat

Sídlo: Komunitní centrum Beroun, Bezručova 928
- v prostorách MC Slunečnice ve 2. patře
Telefon: 608 885 182
E-mail: marcela.bergerova@seznam.cz
Kontaktní osoba: Marcela Bergerová
Schůzky rodičů dvojčat a vícečat probíhají každou první středu v měsíci od 15:00 do 18:00 v prostorách mateřského centra. **První schůzka se uskuteční ve středu 1. října.**

Mateřské centrum Slunečnice

Sídlo: Komunitní centrum Beroun - 2. patro, Bezručova 928
Telefon: 311 510 541, 603 141 700, 739 359 114
E-mail: info@mcslunecnice.cz
Internetové stránky: www.mcslunecnice.cz

■ Opičí tanečky

Tančení pro maminky v africkém a latinsko-americkém rytmu s prvky břišního a šamanského tance. Děti si hrají nebo tančí u maminek v náručí.

■ Cvičení na gymbalonech

Hodina plná říkadel, písniček a cvičení na gymbalonech pro děti i rodiče. Cvičení je rozdělené do dvou skupin - pro děti od 6 týdnů do 1 roku a pro děti od 1 roku do 3 let.

■ Zpívání s bodlinkami

Zpívání jednoduchých dětských písniček s doprovodem kytary a rytmických hudebních nástrojů, hraní na flétničky a tančení tanečků, určeno všem šikovným dětem, nejlépe od 3 let.

■ Předporodní příprava

■ Tvořitko

Tvoření všeho druhu včetně pohybových her pro rodiče s dětmi ve věku cca od 2 do 4 let.

■ Cvičení na gymbalonech pro nastávající maminky

■ Setkávání těhotných žen s tancem

■ Cvičení na básničky pro malé dětičky

Říkanek, cvičení a hry pro děti ve věku od 1 do 2 let.

■ Sluníčka

Cvičení a jiná alotria, pro děti od 2 let.

■ Čtyřlístek - skautování v MC

Setkávání dětí předškolního a mladšího školního věku v herně MC nebo venku, plnění různých dovedností, týkajících se přírody, hraní her, výpravy do přírody.

Pobočka Mateřského centra - Sportovní zařízení EDEN

Sídlo: K. Čapka 1482, Beroun-Velké sídliště

■ Veselé dopoledne

Tváří a výtvarná činnost, zpívání, říkanky a pohybové hrátky pro děti od 2 do 4 let.

■ Mařenko řekni...

Program na podporu řečového rozvoje dětí

Program je určen pro děti od 3 do 6 let, které potřebují podpořit v mluvním projevu, je vhodný jako doplněk pravidelné logopedické péče. Cílem je pomoci dítěti rozvinout jeho řečový projev, společně objevovat rozmanitost rodného jazyka a naučit se základní techniky pro správné dýchání a funkci mluvidel. To vše s pomocí her a různých hříček. Děti budou rozděleny do 3 skupin dle věku.

■ Cvičení s Katkou s hlídáním dětí

Nabízíme vám cvičení s Katkou Tůmovou v tělocvičně spojené s hlídáním vašich dětí v herně Edenu. Cvičení - aerobní část, posilování celého těla (gumy, kalanetika, P-Class), strečink.

■ Mimibick - cvičení dle MUDr. Kláry Šillerové

Cvičení pro miminka od šesti týdnů do 1 roku. Lekce jsou rozdělené do dvou skupin.

■ Angličtina s Jimmym

Výuka angličtiny pro děti od 3 do 9 let, děti budou rozděleny do skupin po cca 10-ti dle výkonnosti. Forma výuky je vedena nenásilným způsobem formou hudby, zpěvu, říkanek, her, pohybových her, deskových her, malování a u větších dětí pak zapojení konverzace. Školní děti se učí již základy psané formy jazyka. Lektor: Jimmy Bozeman, rodilý mluvčí.

■ Cvičeníčko pro děti s maminkami

Říkanek, písničky, pohybové hry a jednoduché závodění pro děti od 1,5 roku do 3 let.

■ Cvičení pro předškoláky

Pohybové hry, poznávání sportovních disciplín (atletika, jóga, míčové hry), rozvíjení základních pohybových dovedností s ohledem na individualitu dítěte. Vhodné pro děti od 3,5 do 6 let.

► Předškolní zařízení

Soukromá školička Kytička

Sídlo:	Pod Šibencem 844, Beroun-Závodí
Telefon:	602 549 864
Internetové stránky:	www.studio-kytka.cz
Kontaktní osoba:	ředitelka PhDr. Markéta Machková
Provozní doba:	pondělí a středa 7:45 - 17:00, čtvrtek 7:45 - 16:00, úterý a pátek 7:45 - 15:00

Pracujeme ve výchovném a vzdělávacím programu Step by step - Začít spolu. Školka vytváří každý rok svůj Školní vzdělávací program. Dětem nabízíme možnost poznávat sebe i okolní svět, rozvíjet vztahy s druhými lidmi, poznávat společnost, ve které žijí, prostřednictvím tematicky zaměřených dnů: **pondělí** - návštěva keramické dílny, **úterý** - střídáme canisterapii (za dětmi chodí canisterapeut se psem) a hipoterapii (děti vozíme na statek jezdit na koni), **středa** - písničkový a pohádkový den, **čtvrtek** - je s dětmi ve školce rodilý mluvčí a děti se učí angličtinu, **pátek** - pohybový den, děti chodí plavat do bazénu v objektu školky. S předškolními dětmi realizujeme individuálně předškolní přípravu, jezdíme do divadla Gong, pražské či plzeňské ZOO, planetária a na různé výlety, v květnu jezdí Školička Kytička na týdenní školku v přírodě na Kolínskou boudu v Peci pod Sněžkou.

V září 2006 jsme otevřeli program určený pro malé děti mezi 2 a 3 lety - Miniškoličku. Činnosti v rámci tohoto programu jsou přizpůsobené věku dětí. Děti nevyjíždějí na programy mimo školku, aktivity se rychle střídají a jsou pestré, což vyhovuje krátké pozornosti malých dětí, které jsou v malé skupince. Děti se postupně adaptují na práci ve skupině a plynule přecházejí do plného programu Školičky Kytičky. **Zápis do Školičky Kytičky je možný průběžně po celý rok.**

► Skautské a mládežnické oddíly

Oddíl Pathfinder

Sídlo:	Tylova 8 (naproti Zámečnictví Marx), Beroun-Závodí
Telefon:	724 703 353
E-mail:	sotl1@tiscali.cz
Internetové stránky:	www.pathfinder.cz
Kontaktní osoba:	Stanislava Sotlová

Oddíl Pathfinder, družina Medvědi zvou mezi sebe děti a mládež od 7 do 15 let **od úterý 9. září 2008 každé úterý od 17:00.** Cíl - dobré vztahy a kamarádství, skauting, šikovné ručičky, sport, zpěv, hry, výlety, tábory.

Pionýrská skupina Beroun-Závodí oddíl Ledňácci

Telefon: 777 248 702
E-mail: petra.zavadiлова@seznam.cz
Kontaktní osoba: Petra Zavadilová, oddílová vedoucí a předsedkyně
Středočeské krajské rady Pionýra

Pro zájemce nabízíme sportovní hry, tanec, rukodělnou činnost, výlety a víkendové akce. Činnost oddílu je zaměřena tak, aby si každý mohl vše vyzkoušet a najít co ho baví. Schůzky se konají v tělocvičně Obecního úřadu v Hýskově, a to každý pátek od 16:00. Roční účastnický poplatek 200 korun.

► Sborový zpěv

Pěvecký sbor Bonbon

Telefon: 603 410 370
E-mail: novysbor@seznam.cz
Kontaktní osoba: Mgr. Bohumila Vokáčová, sbormistr
Zkoušky sboru: každý čtvrtek od 18:30 do 20:30 v budově
Střední odborné školy Beroun-Hlinky.

Pěvecký sbor vznikl v Berouně v lednu 2007 a tvoří jej 11 členů. Sbor, který diriguje Bohumila Vokáčová a na klávesy doprovází David Jůna, se věnuje hudbě nejrozličnějších žánrů. Pestrý repertoár je tvořen ze skladeb starých mistrů, lidových písní, tradicónálů, spirituálů a gospelů, ale také skladbami z muzikálů, swingovými písněmi a známými písněmi z podání slavných interpretů. Rádi bychom oslovili široké publikum. Chceme sobě a svým posluchačům přinášet především radost, pohodu, ale i zamyšlení nad obsahem skladeb.

Smíšený pěvecký sbor Slavoš

Telefon: 602 877 263
Kontaktní osoba: Jitka Novotná
Zkoušky sboru: každé úterý 17:30 - 19:30 v budově Střední
pedagogické školy v Berouně, U Stadionu 486

Pěvecký soubor Slavoš uvítá do svých řad nové příznivce sborového zpěvu. Ve městě má náš sbor již dlouholetou tradici a v současné době pracuje pod vedením dirigenta vysokých muzikantských kvalit Haiga Utidjiana. Máme zájem o všechny pěvecké hlasy (zejména mužské).

► Tanec

Taneční centrum R.A.K. Beroun

Sídlo: Česká 56, 266 01 Beroun
Telefon: 603 544 709, 603 809 982
Telefon/fax: 311 600 063
E-mail: jan.liska@tcra.k.cz
Internetové stránky: www.tcra.k.cz

TC R.A.K. Beroun, vicemistr Evropy a finalist mistrovství světa pořádá **zápis dětí od 4 let a výše ve dnech pondělí až středa 1., 2. a 3. září 2008 od 12:00 do 17:00.** Taneční centrum se zaměřuje na výuku moderních tanců show dance, hip hop, break dance, disco dance, společenský tanec a belly dance. K zápisu mohou přijít nejen malé děti, ale všichni zájemci o tanec.

Taneční klub Romany Chvátalové

Sídlo: Havlíčkova 7, 266 01 Beroun
Telefon: 603 908 125
E-mail: tk.chvatalova@centrum.cz
Internetové stránky: www.tanec-chvatalova.cz

Taneční klub provozuje hodiny sportovního tance pro všechny věkové kategorie. Sportovní tanec obsahuje: standardní tance (Waltz, Tango, Valčík, Slowfox, Quickstep) - tanec v páru v těsném tělesném kontaktu a latinskoamerické tance (Samba, Cha-Cha, Rumba, Paso Doble, Jive) - tanec ve volném držení.

Specializační hodiny: V pátek 5. 9. 2008 od 14:00 proběhne zápis do kurzů Tanec pro děti (1. - 6. třída rozděleno podle věku) v tělocvičně Jungmannovy ZŠ. Předškolní děti pouze výběrem. Lekce budou probíhat vždy v pátek od 14:00 do 16:00. Repertoár: Country tance, Polka, Disco, Mazurka, Blues, Pražské Podskálí, Letkiss, Salsa, latina i standard. Důraz na všestrannost a profylaxi.

Podrobný rozpis dalších pořádaných tanečních kurzů pro veřejnost najdete na internetových stránkách.

Nadstandard: Individuální lekce pro rychlé zvládnutí tanců před plesovou sezónou či důležitou společenskou akcí, doplňkové lekce (nezvládnutí repertoáru) pro chlapce i dívky v průběhu tanečních kurzů dle vlastního výběru - den a čas dohodou. **Vyučující:** lektor nejvyšší taneční třídy „M“ Lucie Chvátalová

Taneční skupina FREAK D.C. Lukáše Procházky

Sídlo: Plzeňská ul. 145, 266 01 Beroun
(naproti Společenskému domu Plzeňka)
Telefon: 604 501 308
E-mail: lukas_prochazka@hotmail.com

Taneční skupina se zaměřuje na výuku jazz dance, modern dance a klasického baletu. Posbírala již mnoho úspěchů jak na českém, tak i mezinárodním soutěžním poli. **Zápis do taneční skupiny pro děti od 4 let, juniory a dospělé se koná v pondělí 1. 9., v úterý 2. 9. a středu 3. 9. 2008 od 13:00 do 18:00 v tanečním sále školy.**

► Tennis

Dětská tenisová akademie

Sídlo: Sportcentrum Eden, Karla Čapka 1482, Beroun
Telefon: 724 774 353
Internetové stránky: www.sporteden.cz

Dětská tenisová akademie je zaměřena na děti a mládež od 7 do 16 let. Naše centrum má k dispozici pět trenérů. V současné době se náš oddíl účastní soutěží pořádaných Českým tenisovým svazem pro mladší žáky a dorostence. Roční členský poplatek pro Dětskou tenisovou akademii činí 500 korun. Děti dochází na tréninky k jednotlivým trenérům podle rozpisu, který lze upravit dle požadavku, pravidelně dvakrát týdně. Cena se odvíjí od počtu dětí na hodině, nabízíme také možnost individuálních tréninků.

Tenisová škola Masters

Pořádáme zápis do kurzů tenisu pro děti od 5 let s možnou návazností na závodní tenis při LTC Beroun. Kvalifikovaní trenéři s mnohaletou praxí se těší na nové zájemce o tenis. **Tréninky probíhají od 1. 9. každé pondělí a středu od 13:30 do 17:30** na LTC Beroun. Přihlášky na tel.: 608 856 795

► TJ Lokomotiva Beroun

Sídlo: Tyršova 85, Beroun
Telefon: 311 626 950 (recepce)
Internetové stránky: www.lokomotivaberoun.cz
E-mail: info@lokomotivaberoun.cz

■ ATLETIKA

Přijímá děti od 8 let, a to každé pondělí a středu od 17:00 na Tyršově stadionu od pondělí 1. září 2008.

■ CYKLISTIKA

Oddíl má zájem o chlapce od 11 let. Informace podá p. Havelka, tel.: 311 621 844.

■ HOROLEZECTVÍ

Malí i větší zájemci o lezení na horolezecké stěně mohou přijít od středy 1. října 2008 do sportovní haly každý čtvrtek na tréninky od 17:00.

■ JUDO

Má zájem o chlapce i děvčata od r. 2001. Zájemci se mohou přihlásit během celého roku od pondělí 8. 9. 2008 před tréninky, které se budou konat v pondělí a ve čtvrtek od 17:00 do 18:30 v malém sále.

■ ORIENTAČNÍ BĚH

Zájemci se mohou hlásit každou středu od 14:00 v tělocvičně 2. ZŠ Beroun - p. Mezník, tel.: 311 622 572 a 724 440 158. Tréninky (mapové) ve středu od 14:00, v úterý a ve čtvrtek (běžecké) od 16:00.

■ PLAVÁNÍ

Plavecký oddíl přijímá zájemce do sportovní přípravy ve věku od 6 do 9 let. Předpokladem je, že zájemce bude umět plavecké dovednosti např. potopení hlavy - výdrž pod vodou, dýchání do vody, splývání na břiše a na zádech, skok do vody atd. a uplave alespoň 10 m libovolným plaveckým způsobem. **Nábor proběhne ve čtvrtek a pátek 4. a 5. září 2008 od 15:30 do 16:15** v bazénu Obchodní akademie Beroun. Podrobnější informace: pí Pokorná tel.: 602 863 429.

■ ŠACHY

Ve 2. polovině září proběhne nábor do šachové přípravy pro začátečníky i pokročilé z řad mládeže. Informace vždy v pátek od 16:00 v klubovně v tribuně na Tyršově stadionu.

■ TENIS

Zájemci od ročníku 2001 se mohou hlásit na tenisových kurtech Na Ostrově v pondělí a ve středu od 15:00, trenéři - pí. Kúthová, Potůček, Piovarči.

■ VESLOVÁNÍ

Zájemcům od 10 let poskytnou informace p. Sehnoutka, tel. 606 743 608 - tréninky na Berounce Na Štulovně. Informace o oddílu na www.sweb.cz/vesloberoun

■ TURISTIKA

Děti od 8 let přijímají turistické oddíly mládeže TOM BOBR. Schůzky od čtvrtka 4. září 2008 každý čtvrtek od 16:00, vedoucí Daniel Sklenář, tel.: 605 475 267, www.survive.cz/bobr. Schůzky se konají v loděnici u Eternity, v zimě v turistické klubovně v Berouně, U Stadionu čp. 157 (Penzion SPORT proti Obchodní akademii).

■ ASOCIACE SPORTU PRO VŠECHNY

začátek cvičení v pondělí 1. září 2008

rodiče a děti (od 2 let)	tribuna	úterý a čtvrtek	16:00 - 17:00
předškolní děti (5-6 let)	tribuna	pondělí	17:00 - 18:00
mladší žactvo	tribuna	pondělí	18:00 - 19:00
starší žactvo	hala	čtvrtek	17:00 - 18:00
gymnastika	tribuna	úterý a čtvrtek	17:00 - 18:00
ženy - aerobik	tribuna	pondělí	19:00 - 20:00
ženy - AE - P-Class	tribuna	úterý	19:00 - 20:00
ženy - stepaerobik	tribuna	úterý	18:00 - 19:00
- stepaerobik	tribuna	středa	18:00 - 19:00
ženy - aerobik	tribuna	středa	19:00 - 20:00
ženy seniorky	malý sál	středa	18:00 - 19:00
ženy - bodyform	tribuna	čtvrtek	18:00 - 19:00
ženy - danceaerobik	tribuna	čtvrtek	19:00 - 20:00
muži	hala	úterý a čtvrtek	20:00 - 21:30
JÓGA	malý sál	pátek	16:30 - 18:30
SPINNING	samostatný rozvrh - objednávky v recepci		

Pro členy TJ i veřejnost dále k dispozici - tenisová hala, 2 kurty squashe, bowling, rehabilitační slender stoly, posilovna - objednávky v recepci - výhodné slevové karty.

► TJ Sokol Beroun

Sídlo: Tyršova 510 (sokolovna)
Telefon: 311 626 389
E-mail: sokol.beroun@tiscali.cz
Internetové stránky: www.sokolberoun.estranky.cz

TJ Sokol Beroun oznamuje svým členům a všem, kdo mají zájem o sportovní činnost, že **od pondělí 8. září 2008** opět zahajuje pravidelné cvičení a sportovní hry v sokolovně podle níže uvedeného rozvrhu.

Cvičení pro děti a žactvo:

■ FLORBAL ŽÁCI A ŽÁKYNĚ

Mladší a starší žáci a žákyně se mohou přihlásit na začátku hodiny, v pondělí, ve středu a čtvrtek od 17:00 u hlavního trenéra Andreje Domingueze.

■ MAŽORETKY

Cvičí každý pátek 13:30 - 15:00. Mladší a starší žákyně se mohou přihlásit na začátku cvičební hodiny cvičitelce Haně Sedláčkové.

■ AEROBIC MLADŠÍ A STARŠÍ ŽÁKYNĚ

Cvičení vede každou středu od 15:00 do 17:00 instruktorka aerobiku se specializací na dětský aerobik Radka Novotná. Mladší a starší žákyně se mohou přihlásit na začátku cvičební hodiny cvičitelce.

■ TANEČNÍ GYMNASTIKA

Pro ženy od 16 do 99 let, cvičení metodou M. Graham, relaxace, posilovací cvičení, lidový, moderní, scénický tanec. Cvičení povede Michaela Bartlová, DiS., diplomovaná specialistka v oblasti tance. Cvičí se každé úterý 19:00 - 20:00. Zájemci se mohou přihlásit na začátku cvičební hodiny.

■ RODIČE S DĚTMI

Určeno pro děti od 3 do 7 let a rodiče nebo prarodiče. Zaměřeno na dětské tanečky, cvičení na náradí, gymnastiku. Cvičení povede Michaela Bartlová, DiS., diplomovaná specialistka v oblasti tance. Cvičit se bude každé úterý 16:00 - 17:00. Zájemci se mohou přihlásit na začátku cvičební hodiny.

Cvičení pro dospělé:

■ FLORBAL

Hraje se každé pondělí a čtvrtek 18:00 - 19:30. Zájemci se mohou přihlásit na začátku cvičební hodiny - vedoucí oddílu Vít Svoboda.

■ VOLEJBAL

Hraje se každý pátek 19:00 - 21:00 a v neděli 18:00 - 20:00. Zájemci se mohou přihlásit na začátku cvičební hodiny - vedoucí oddílu Růžena Votavová.

■ ZDRAVOTNÍ TĚLOCVIK

Cvičí se každou středu 18:00 - 19:00 pod vedením kvalifikované fyzioterapeutky Hany Fárové. Zájemci se mohou přihlásit na začátku cvičební hodiny u Vlasty Bartákové.

■ AEROBIC MIX - ŽENY

Cvičí se každé úterý 20:00 - 21:00 pod vedením kvalifikované cvičitelky Jany Uhlířové, instruktorky aerobiku a fitness. Zájemci se mohou přihlásit na začátku cvičební hodiny.

►► Trampolíny Beroun

Sídlo: Karla Čapka, Beroun-Velké sídliště
(naproti sportovnímu areálu Eden)

Telefon: 608 112 228, 775 992 566

E-mail: kralova.katka@tiscali.cz

Internetové stránky: www.trampoliny.info

Při skákání na trampolínách jde o pohyb spojený s velkým výdejem energie, zlepšením kontroly nadváhy i zvýšením srdečně-cévní činnosti. Na trampolíně za stejný časový úsek spálíte více kalorií než při klasickém běhu a to bez zbytečné zátěže kloubů. Toto sportovní zařízení je určeno pro všechny věkové kategorie i pro obě pohlaví. Cena: 1 osoba/ 5 min - 20 korun, permanentní vstupenka v hodnotě 400 korun - cena 320 korun. Trampolíny jsou v provozu od dubna do konce října v pracovní dny od 15:00 do 18:00, o víkendech od 14:00 do 18:00 (květen, červen do 19:00). O prázdninách je pak otevřeno každý den od 13:00 do 19:00.

►► Výtvarné a rukodělné kurzy

Dílna pro tvořivé „U Bílé paní“

Sídlo: Pivovarská 170, 266 01 Beroun-Centrum

Telefon: 311 622 246

Internetové stránky: www.tvorivost.cz

Přijďte si odpočinout, odreagovat a zároveň se něčemu přiučit do dílny U Bílé paní. S našimi lektorkami třeba objevíte krásného koníčka. Vyrobite si korálkové šperky nebo hedvábný polštářek, objevíte kouzlo barev, užmouláte květinčky z krouceného hedvábného provázku, vyrobíte figurky ze šustí, opletek demižonu z pedigu, šperky z kůže nebo plsti, naučíte se malovat voskem i ubrouskovou metodu či pomocí speciálních lazurovacích barev Home Art a ubrousků vytvoříte servírovací podnos. Užijete si atmosféru společného tvoření a nějaká ta rada či postřeh vás také nemine.... Komplexní nabídku kurzů a další doplňující informace získáte přímo v krámku v Pivovarské ulici nebo na uvedených internetových stránkách. Výtvarné i rukodělné techniky zvládnou i nezkušení od 10 do 99 let.

►► Základní umělecké školy

Soukromá ZUŠ Dr. Miluše Lidinské

Sídlo: U Stadionu 787, 266 01 Beroun

Telefon: 311 611 888, 603 202 801

E-mail: lidinska@centrum.cz

Internetové stránky: www.szusberoun.cz

Zápis pro školní rok 2008/2009 se uskuteční **v pondělí 1. září, v úterý 2. září a ve středu 3. září vždy od 12:00 do 17:00** v prostorách Soukromé základní umělecké školy Dr. Lidinské.

■ HUDEBNÍ OBOR

hra na kytaru a elektrickou kytaru: Josef Štěpánek, Vojta Hubinger, Radek Havlíček
klarinet, zobcová flétna, saxofon: Bedřich Šmarda

hoboj, zobcová flétna: Mgr. Jiří Hebda

trubka, křídlovka, zobcová flétna: Petr Hamáček

klavír, klávesy: Mgr. Petr Tichý, Jindřich Marek

basová kytara: Jan Lstibůrek

sólový zpěv, práce s mikrofonom: Mgr. Taťana Bočková, Mgr. Šárka Procházková, Šárka Pexová

housle: PaedDr. Miluše Lidinská

banjo, heligonka, basová kytara: Josef Nesnídal

bicí souprava: Milan Zelený

perkuse, bicí souprava: Camilo Caller

hra v hudebním souboru: bubenický orchestr - vede Camilo Caller

dechová sekce: vede Bedřich Šmarda

lidovky v moderní instrumentaci: vede Šárka Pexová

rockové a jazzové hudební skupiny: vede Josef Štěpánek

zpívání - pěvecký soubor Lentilky: vede Mgr. Taťana Bočková

folkové úsměvy: vede Šárka Pexová

muzikálové zpívání: Mgr. Šárka Procházková

Dvě vybavené zkušebny pro hudební skupiny.

■ VÝTVARNÝ OBOR

tvorba www stránek: vyučuje Mgr. Tomáš Kasseckert

práce s filmovou kamerou, zpracování filmu na PC, práce s digitální fotografií: vyučuje Mgr. Petr Tichý

keramika, kreslení, malování, modelování, grafika pro žáky ZŠ: vyučuje Petra Páchová

■ TANEČNÍ OBOR

taneční výchova: vyučuje Lenka Henychová

break dance, hip hop, funk, electric boogie: vyučuje Petr Ježek, Iveta Wolfová, Jan Krček

■ DIVADLO

Mgr. Tomáš Kasseckert (Herci I. generace)

ZUŠ Václava Talicha

Sídlo: Husovo nám. 77, Beroun, budova A, 1. patro

Telefon: 311 625 559

Fax: 311 610 029

E-mail: zusberoun.vtalicha@tiscali.cz

Internetové stránky: www.zusberoun.cz

Studium je podle zvoleného oboru nebo hudebního nástroje čtyř až sedmileté v I. cyklu (pro žáky ZŠ) a tří až čtyřleté v cyklu II. (pro žáky SŠ). Po jeho ukončení získávají žáci písemné „absolutorium“. Vysvědčení, které je jako platný doklad o absolvování základního stupně uměleckého vzdělávání uznáváno nejen u nás, ale i ve všech zemích EU, pro studium na dalším středním stupni škol s humanitním a uměleckým zaměřením (konzervatoře, pedagogické školy, výtvarné školy atd.).

Od pondělí 1. září letošního roku lze na ZUŠ V. Talicha studovat:

■ HUDEBNÍ OBOR

Výuka dětí od 5 let, individuální přístup, výuka v příjemném prostředí, koncertní sál, možnost širokého výběru hudebních nástrojů včetně jejich zapůjčení, výuka sborového zpěvu a komorní a orchestrální hry, vystupování na veřejných koncertech, vernisážích a dalších kulturních akcích.

■ VÝTVARNÝ OBOR

Výuka dětí od 5 let, individuální přístup, možnost výuky mnoha výtvarných technik, kresba, malba, grafika, keramika, pravidelné výstavy žákovských prací, úspěšná příprava na přijímací zkoušky na střední i vysoké školy, úspěchy na výtvarných soutěžích, např. Lidice nebo Alšova země.

■ TANEČNÍ OBOR

Výuka dětí od 5 let, individuální přístup, krásný taneční sál, kultivace pohybu dětí, výuka lidového, klasického, scénického a pro starší žáky možnost výuky historického tance, atraktivní vystoupení v kostýmech, úspěchy na tanečních soutěžích, příprava na talentové zkoušky na umělecké školy.

Zájemci ve věku 5 - 17 let se mohou hlásit ještě i v průběhu začátku měsíce září.

► Zdraví

Asociace tradičních cvičení pro zdraví a sebeobranu, o.s.

Sídlo: Hostímská 439, Beroun-Závodí
(v prostorách areálu Národního centra pro neslyšící)

Telefon: 607 919 927

E-mail: kovarova@taijiquan-beroun.cz

Internetové stránky: www.taijiquan-beroun.cz

Cvičební hodiny: pondělí až pátek 17:00 - 21:00 (dle skupin)

Asociace tradičních cvičení pro zdraví a sebeobranu nabízí:

* **Kurzy Taijiquan 24 a 88 pohybů** vhodné pro všechny věkové skupiny, cvičení v rámci pórázové rekonvalescence, při vadách páteře, preventivní cvičení posilující organismus, cvičení vhodné pro stabilizaci a upevnění psychiky jedince.

* **Cvičení Čchi Kung** - systém dýchacích a protahovacích cviků vhodných pro posílení celkové vitality organismu. Cviky a systém dýchání lze zaměřit na zlepšení funkcí jednotlivých vnitřních životně důležitých orgánů - srdce, plic, jater, sleziny, ledvin. Vhodné cvičení pro všechny věkové skupiny od sportovců po seniory.

* **Cvičení s kuličkami** je vhodné pro rekonvalescenční, posilující nebo meditační cvičení pro všechny možné kategorie cvičenců. Zvláště vhodné je pro seniory trpící revmatismem a artritidou horních končetin. Je to rovněž vhodné automasážní cvičení.

Zápis do nových kurzů probíhá po celý měsíc září od pondělí do pátku od 17:00 do 21:00 v sídle společnosti.

Městský plavecký areál



Tipsport **laguna**

- ≈ 25 m bazén
- ≈ pára
- ≈ vířivka
- ≈ dětský bazén
- ≈ brouzdaliště
- ≈ 2 tobogány
- ≈ dvouskluzavka
- ≈ relax bazén
s masážními lůžky



Provozní doba:

Bazén:

Po 13:00 - 21:30, Út, St, Čt, Pá 7:00 - 21:30, So a Ne 8:00 - 21:30

Atrakce:

Po 13:00 - 21:30, Út - Pá 10:00 - 21:30, So a Ne 9:00 - 21:30

Fitness a relax centrum (Laguna Klub):

Po 13:00 - 21:30, Út, St, Čt a Pá 7:00 - 21:30, So a Ne 10:00 - 21:30

Sauna:

Po, Út, Čt, Pá 17:00 - 21:00, St 10:00 - 13:00 a 17:00 - 21:00, So a Ne 13:00 - 21:00.

www.tipsportlaguna.cz

Na Ostrově 900 (vedle zimního stadionu), 266 01 BEROUN
info@tipsportlaguna.cz, tel.: 311 514 401

LAGUNA KLUB



FITNESS + RELAX CENTRUM

posilovna s kardiozónou, fitsál, sauna, solárium, spinning

Více informací na recepci Laguna Klubu: tel. 311 514 392