**Nabídka a ceník kurzů (Praha 9 – Střížkov)**

**(leden 2025 – červen 2025)**

**Kurzy probíhající v tělocvičně TJ – Střížkov**

**Habartická 200/5**

**190 00 Praha 9 – Střížkov**

[**www.tjstrizkov.cz**](http://www.tjstrizkov.cz/)

[**www.cviceni-s-marketou.cz**](http://www.cviceni-s-marketou.cz)

**Cvičení rodičů s dětmi od 2 do 5 let (chodící pokročilí)**

* **dětem, které neabsolvovaly kurz pro chodící začátečníky, doporučujeme tento kurz až od 2,5 let**

**ZKRATKA KURZU: CRSD24+/1TJ**

**Středa 09.30 – 10.15**

**05.02.2025 – 11.06.2025 (pololetní kurz v délce 15 - 19 lekcí): 3.420,-**

10 - 12 dětí ve skupině

**S sebou:**

**- rodiče pohodlné sportovní oblečení (ne džíny a opasky) a sálovou obuv se světlou podrážkou**

**- děti tričko s krátkým rukávem, teplákovou soupravu s dlouhým rukávem, protiskluzové ponožky a obuv do tělocvičny se světlou podrážkou** **(dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty a rovnou podrážkou bez podpatku - pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**- rodiče i děti, v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**Opičí dráha pro rodiče s dětmi od 12 do 24 měsíců (chodící začátečníci)**

* **děti chodící, které již nekombinují chůzi s lezením**

**ZKRATKA KURZU: OD12+/1TJ**

**Středa 10.30 – 11.15**

**05.02.2025 – 11.06.2025 (pololetní kurz v délce 15 - 19 lekcí): 3.420,-**

10 - 12 dětí ve skupině

**S sebou:**

**- rodiče pohodlné sportovní oblečení (ne džíny a opasky) a sálovou obuv se světlou podrážkou**

**- děti tričko nebo body s krátkým rukávem, teplákovou soupravu s dlouhým rukávem, protiskluzové ponožky** **a obuv do tělocvičny se světlou podrážkou (dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty a rovnou podrážkou bez podpatku - pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**- rodiče i děti, v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**Opičí dráha pro rodiče s dětmi od 9 do 12 měsíců (plazící, lezoucí až začínající chodit)**

* **kurz je vhodný i pro starší děti, které stále lezou nebo chůzi kombinují s lezením**

**ZKRATKA KURZU: OD09+/1TJ**

**Středa 11.30 – 12.15**

**08.01.2025 – 26.03.2025 (čtvrtletní kurz v délce 10 - 12 lekcí): 2.500,-**

6 dětí ve skupině

**Od 02.04.2025 pokračujeme dalším navazujícím kurzem (podrobné informace k tomuto kurzu naleznete v aktuální nabídce na webu).**

**Hravé tanečky pro rodiče s dětmi od 2 do 5 let**

* **děti od 2 do 5 let s doprovodem rodičů**

**ZKRATKA KURZU: HT/1TJ**

**Pátek 15.00 – 15.45**

**08.01.2025 – 26.03.2025 (čtvrtletní kurz v délce 10 - 12 lekcí): 2.500,-**

10 dětí ve skupině

**Od 02.04.2025 pokračujeme dalším navazujícím kurzem (podrobné informace k tomuto kurzu naleznete v aktuální nabídce na webu).**

**S sebou:**

**- rodiče pohodlné sportovní oblečení (ne džíny a opasky) a sálovou obuv se světlou podrážkou**

**- děti tričko s krátkým rukávem, teplákovou soupravu s dlouhým rukávem, protiskluzové ponožky a obuv do tělocvičny se světlou podrážkou** **(dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty a rovnou podrážkou bez podpatku - pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**- rodiče i děti, v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**Opičí dráha pro rodiče s dětmi od 2 do 5 let (chodící pokročilí)**

* **dětem, které neabsolvovaly kurz pro chodící začátečníky, doporučujeme tento kurz až od 2,5 let**

**ZKRATKA KURZU: OD24+/1TJ**

**Středa 16.00 – 16.45**

**08.01.2025 – 26.03.2025 (čtvrtletní kurz v délce 10 - 12 lekcí): 2.500,-**

10 - 12 dětí ve skupině

**Od 02.04.2025 pokračujeme dalším navazujícím kurzem (podrobné informace k tomuto kurzu naleznete v aktuální nabídce na webu).**

**S sebou:**

**- rodiče pohodlné sportovní oblečení (ne džíny a opasky) a sálovou obuv se světlou podrážkou**

**- děti tričko s krátkým rukávem, teplákovou soupravu s dlouhým rukávem, protiskluzové ponožky a obuv do tělocvičny se světlou podrážkou** **(dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty a rovnou podrážkou bez podpatku - pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**- rodiče i děti, v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**Cvičení předškolních dětí od 3 do 6 let**

* **tento kurz je určený dětem bez doprovodu rodičů**
* **kurz probíhá pod vedením cvičitelky 2. třídy Libušky**

**ZKRATKA KURZU: CPD/1TJ**

**Středa 17.00 – 18.00**

**05.02.2025 – 11.06.2025 (pololetní kurz v délce 15 - 19 lekcí): 3.420,-**

**+ 200,-** (jednorázový členský příspěvek na rok 2025, ve kterém je zahrnuto pojištění dítěte pro případ úrazu v tělocvičně během lekce)

10 – 12 dětí ve skupině

**S sebou:**

**- tričko s krátkým rukávem, teplákovou soupravu s dlouhým rukávem, protiskluzové ponožky a obuv do tělocvičny se světlou podrážkou – ne na suchý zip!** **(dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty a rovnou podrážkou bez podpatku - pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**- v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**Studio bez maminky pro děti od 2 do 5 let**

**ZKRATKA KURZU: SBM/1TJ**

**Pátek 09.30 – 10.15**

**07.02.2025 – 13.06.2025 (čtvrtletní kurz v délce 14 – 18 vstupů): 3.780,-**

6 dětí ve skupině

**+ 200,-** (**jednorázový členský příspěvek na rok 2025**, ve kterém je zahrnuto pojištění dítěte pro případ úrazu v tělocvičně během lekce)

Cena kurzu zahrnuje **2 lektorky, pronájem prostoru, náklady na pracovní činnost (modelínu a tvořítka),** včetně **zapůjčení pomůcek a spotřebu vlhčených ubrousků.**

**S sebou:**

**- protiskluzové ponožky a na přezutí čistou obuv do tělocvičny se světlou podrážkou - ne na suchý zip!**

**(dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty**

**a rovnou podrážkou bez podpatku - pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**- sportovní oblečení vhodné do tělocvičny, které se může umazat a v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**- náhradní oblečení pro případ nehody**

**- náhradní jednorázovou plenku (vlhčené ubrousky jsou zahrnuty v ceně kurzu)**

**- podepsané pití (nejlépe čistou vodu v lahvičce s hubičkou, která není vysunovací)**

**- dětský batůžek na uložení věcí**

**Studio pro nejmenší od 2 do 5 let**

* **tento kurz je určený dětem s doprovodem rodičů**

**ZKRATKA KURZU: SPN/1TJ**

**Pátek 09.30 – 10.15**

**07.02.2025 – 13.06.2025 (pololetní kurz v délce 14 – 18 lekcí): 3.420,-**

8 dětí ve skupině

Cena kurzu zahrnuje **1 - 2 lektorky, pronájem prostoru, náklady na pracovní činnost (modelínu a tvořítka)** včetně **zapůjčení pomůcek a spotřebu vlhčených ubrousků.**

**S sebou:**

**- rodiče pohodlné sportovní oblečení, které se může umazat (ne džíny a opasky) a sálovou obuv se světlou podrážkou**

**- děti tričko s krátkým rukávem, teplákovou soupravu s dlouhým rukávem, které se může umazat, protiskluzové ponožky a obuv do tělocvičny** **se světlou podrážkou (dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty a rovnou podrážkou bez podpatku - pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**- rodiče i děti, v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**Studio bez maminky pro děti od 2 do 5 let**

**ZKRATKA KURZU: SBM/2TJ**

**Pátek 10.30 – 11.30**

**07.02.2025 – 13.06.2025 (pololetní kurz v délce 14 – 18 vstupů): 4.320,-**

6 dětí ve skupině

**+ 200,-** (**jednorázový členský příspěvek na rok 2025**, ve kterém je zahrnuto pojištění dítěte pro případ úrazu v tělocvičně během lekce)

Cena kurzu zahrnuje **2 lektorky, pronájem prostoru, náklady na výtvarnou a pracovní činnost (barvy, papíry, školní čtvrtky, kartony, lepidla, modelínu a tvořítka….)** včetně **zapůjčení pomůcek a spotřebu vlhčených ubrousků.**

**S sebou:**

**- protiskluzové ponožky a na přezutí čistou obuv do tělocvičny se světlou podrážkou - ne na suchý zip!**

**(dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty**

**a rovnou podrážkou bez podpatku - pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**- sportovní oblečení vhodné do tělocvičny, které se může umazat a v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**- náhradní oblečení pro případ nehody**

**- náhradní jednorázovou plenku (vlhčené ubrousky jsou zahrnuty v ceně kurzu)**

**- podepsané pití (nejlépe čistou vodu v lahvičce s hubičkou, která není vysunovací)**

**- dětský batůžek na uložení věcí**

**Studio pro nejmenší od 2 do 5 let**

* **tento kurz je určený dětem s doprovodem rodičů**

**ZKRATKA KURZU: SPN/2TJ**

**Pátek 10.30 – 11.30**

**07.02.2025 – 13.06.2025 (pololetní kurz v délce 14 – 18 lekcí): 3.960,-**

8 dětí ve skupině

Cena kurzu zahrnuje **1 - 2 lektorky, pronájem prostoru, náklady na výtvarnou a pracovní činnost (barvy, papíry, školní čtvrtky, kartony, lepidla, modelínu a tvořítka….)** včetně **zapůjčení pomůcek a spotřebu vlhčených ubrousků.**

**S sebou:**

**- rodiče pohodlné sportovní oblečení, které se může umazat (ne džíny a opasky) a sálovou obuv se světlou podrážkou**

**- děti tričko s krátkým rukávem, teplákovou soupravu s dlouhým rukávem, které se může umazat, protiskluzové ponožky a obuv do tělocvičny** **se světlou podrážkou (dětem doporučujeme botičky co nejměkčí, plně flexibilní s dostatečným prostorem pro všechny prsty a rovnou podrážkou bez podpatku - pokud dítě nemá zdravou nohu, volte obuv dle doporučení fyzioterapeuta nebo podologa)**

**- rodiče i děti, v případě problémů s koleny, taneční chrániče na kolena**

**Upozornění:**

**V případě sloučení kurzů SBM/1TJ, SPN/1TJ a SBM/2TJ, SPN/2TJ se kurzy uskuteční v čase od 09.30 do 10.30 hodin.**

**V případě sloučení výše uvedených kurzů je maximální kapacita 8 – 10 dětí ve skupině!**

**Uvedený věk dětí je pouze orientační. Děti budou rozděleny do jednotlivých skupin podle dosažených dovedností.**

**V případě přihlášení malého počtu dětí, budou děti sloučeny do heterogenních skupin.**

**Maximální kapacita kurzů je dle druhu kurzu od 6 do 12 dětí ve skupině včetně nahrazujících dětí.**

**Necvičí se v těchto termínech:**

**Pátek 28.02.2025**

**Pátek 18.04.2025**