

# CENTRUM CAPLÍK

caplovam@seznam.cz, TEL. 724166169

(když neberu telefon, cvičím nebo plavu, napiš mi sms či email☺)

## PRO TĚHOTNÉ: (pořádá Caplík, z.s.)

<b>PŘEDPORODNÍ KURZ</b>	<b>ÚTERÝ - 16.00</b>	<b>Mirka C. Susana V.</b>	Kurz obsahuje cvičení, nácvik dýchání, úlevové polohy, relaxaci a přednášku	8 lekcí 1 lekce 90min	980,-	Nutno objednat První lekce 29.1..
<b>GRAVIDJÓGA</b>	<b>STŘEDA - 19.15</b>	<b>Monika Bendlová</b>	Pomalé cvičení zaměřené na zklidnění těla i mysli	8 lekcí 1 lekce	680,- 99,-	Nutno objednat

## PRO KOJENCE: 0 - 12 měsíců (pořádá Caplíček, z.s.)

<b>POPORODNÍ CVIČENÍ S MIMINKY 2. – 6. m. KURZ</b>	<b>PONDĚLÍ - 13.30 Lad'ka ČTVRTEK - 12.30 Mirka (od 21.2)</b>		Cvičení směřované ke správnému psychomotorickému vývoji, zpevňování ochablých svalů, masáže metodou míčkování, teorie (kojení, příkrmy, růst zoubků, nadýmání.....)	8 lekcí	850,-	Nutno objednat
<b>CVIČENÍ S MIMINKY 6. – 12.m. KURZ</b>	<b>ÚTERÝ - 12.30 Mirka STŘEDA - 11.00 Mirka</b>		Metodické cvičení zaměřené na první poznávání barev, tvarů, zvířátek a hudby, teoretická příprava, masáže.	8 lekcí	699,-	Nutno objednat
<b>CVIČENÍ S MIMINKY 6. – 12. měsíc permanentka</b>	<b>PONDĚLÍ - 12.30 Lad'ka ÚTERÝ - 13.45 Mirka STŘEDA - 13.00 Mirka ČTVRTEK - 14.00 Mi</b>		Metodické cvičení zaměřené na první poznávání barev, tvarů, zvířátek a hudby	8 lekcí	640,-	Nutno objednat
<b>CVIČENÍ S MIMINKY 11. – 13. měsíc</b>	<b>STŘEDA - 14.00 Mirka</b>		Kurz zaměřen pro dětičky, které teprve začínají chodit a ještě potřebují ruce maminky. Lekce zaměřeny na přípravu do batolecích kurzů.	8 lekcí	640,-	<b>NOVINKA!!!</b>
<b>PLAVÁNÍ KOJENCŮ V INSTRUKTÁŽNÍ VANĚ</b>	<b>PO,ÚT,ST,ČT,PÁ dle objednání</b>	<b>Mirka Lad'ka Iva Blanka</b>	Individuální nácvik prvního potápění a posilování svalů ve vodním prostředí (instruktážní vana napouštěna pro každého kojence)	1 lekce	350,-	Permanentka 5 lekcí/1500,-

## PRO BATOLATA: 1 - 3 roky (pořádá Caplík, z.s.)

<b>PLAVÁNÍ BATOLAT 1 - 3 roky</b>	<b>PONDĚLÍ 16.10, 16.40,17.10</b>	<b>Mirka</b>	Nácvik plaveckých prvků, přirozeného potápění, nácvik sebezáchrany	10 lekcí lekce 30 min	1999,-	Bazén Arpida sídl. Vltava
<b>PLAVÁNÍ BATOLAT 1- 3 roky</b>	<b>ÚTERÝ 15.00, 15.25,15.50</b>	<b>Eliška</b>	Nácvik plaveckých prvků, přirozeného potápění, nácvik sebezáchrany	10 lekcí lekce 25 min	1999,-	Bazén Arpida sídl. Vltava
<b>PLAVÁNÍ BATOLAT 1 – 3 roky</b>	<b>ČTVRTEK 15.10, 15.40, 16.10 16.40, 17.10, 17.40</b>	<b>Lad'ka</b>	Nácvik plaveckých prvků, přirozeného potápění, nácvik sebezáchrany	10 lekcí lekce 30 min	1999,-	Bazén Arpida sídl. Vltava
<b>PLAVÁNÍ BORO VANY</b>	<b>PONDĚLÍ 16.30, 17.00</b>	<b>Katka</b>	Nácvik plaveckých prvků, přirozeného potápění, nácvik sebezáchrany	12 lekcí Lekce 30 min.	1920,-	Bazén ZŠ BORO VANY První lekce 11.2.
<b>MALOVÁNÍ 2 – 3 roky</b>	<b>PONDĚLÍ – 9.00</b>	<b>Blanka</b>	První seznámení s barvou, papírem a tužkou a nejen s tím.....	1 lekce	120,-	
<b>ZPÍVÁNÍ 2 – 3 roky</b>	<b>STŘEDA 9.00 a 10.00</b>	<b>Jana Michalová</b>	První seznámení s písničkou a hudebním nástrojem	1 lekce	110,-	Možno zakoupit zvýhodněnou permanentku na 8 lekcí za 699,-

<b>CVIČENÍ</b> 1 – 2 roky <b>permanentka</b>	<b>POND. 9.00 a 11.00</b> <b>ÚTERÝ - 10.00</b> <b>STŘEDA - 15.00</b> <b>ČTVRTEK - 9.00</b> <b>PÁTEK - 9.00</b>	<b>Lad'ka</b> <b>Blanka</b>	Veselé písničkové a říkankové cvičení pro nejmenší	8 lekcí	699,-	Nutno objednat První lekce v týdnu od 10.9.2018
<b>CVIČENÍ</b> 2 - 3 roky <b>permanentka</b>	<b>PONDĚLÍ – 10.00</b> <b>ÚTERÝ – 9.00</b> <b>ČTVRTEK – 10.00</b> <b>PÁTEK - 10.00</b>	<b>Lad'ka</b> <b>Blanka</b>	Veselé písničkové a říkankové cvičení pro nejmenší	8 lekcí	699,-	Nutno objednat První lekce v týdnu od 10.9.2018

## PRO DĚTI 3 – 10 LET (pořádá Caplík, z.s.)

<b>TANEČKY</b> 3-6 LET	<b>PONDĚLÍ</b> 16.15 a 17.15	Jitka	Pohybové hry, cvičení, tanečky	1 lekce	110,-	Možno zakoupit zvýhodněnou permanentku na 8 lekcí za 699,-
<b>MALOVÁNÍ</b> 3 - 6 LET	<b>ÚTERÝ - 16.00</b>	Lad'ka Strnadová	Pokročilé hrátky s barvou, papírem a s pestrým výtvarným materiálem	1 lekce	120,-	<b>POUZE</b> 1 x za 14 dní První lekce 2.10.
<b>POHYBOVKY</b> 4 – 10 LET	<b>STŘEDA – 17.15</b>	Blanka Pauerová	Příprava na sportovní všestrannost, sportovní hry, protažení těla	1 lekce	110,-	Možno zakoupit zvýhodněnou permanentku na 8 lekcí za 699,-
<b>PLAVÁNÍ DĚTÍ</b> 3 - 4 ROKY	<b>PONDĚLÍ</b> 17.40, 18.10	Mirka	Malý trénink výuky plaveckých prvků stále ještě zábavnou formou	15 lekcí lekce 30 min	3150,-	Bazén Arpida sídl. Vltava
<b>MALÝ KUTIL</b> 4 – 10 LET	<b>PONDĚLÍ</b> 17.15	Ondřej Cihelník	Vyrábění předmětů ze dřeva, kartonu, hlíny, řezání, šroubování, zatlučování....	1 lekce	120,-	<b>Nutno objednat</b>
<b>ANGLIČTINA</b> Pohybem 3 – 6 let	<b>ČTVRTEK</b> 16.30	Monika Mokrá	Budeme zpívat, hrát si, malovat, cvičit a číst si a to vše i s angličtinou, kde se děti učí ani neví jak a hlavně se budeme dobře bavit.	1 lekce	110,-	Možno zakoupit zvýhodněnou permanentku na 8 lekcí za 699,-
<b>FOLKLÓRNÍ</b> <b>KROUŽEK</b> 3 - 6 a 7– 10 let	<b>STŘEDA</b> 16.15	Mirka Dušáková	Výuka lidových písní a tanců pod vedením dlouholeté členky souboru Doudleban	1 lekce	110,-	Možno zakoupit zvýhodněnou permanentku na 8 lekcí za 699,-
<b>HLÍDÁNÍ DĚTÍ</b>	<b>PO – PÁ</b> 7.30 – 17.00	Blanka Mirka	Potřebujete si vyřídít úřady, nákupy, kosmetiku, kadeřníka nebo si jen tak v klidu dát dobrou kávu a odpočinout si? Pro školní děti zajistíme i domácí úkol či doučování (za příplatek)	1 hodina	89,-	<b>Nutná rezervace.</b>

## PRO DOSPĚLÉ: (pořádá Caplík, z.s.)

<b>CVIČENÍ</b> <b>S PRVKY</b> <b>POWER JÓGY</b>	<b>STŘEDA – 18.15</b>	Monika Bendlová	Protažení, posílení, relaxace...pomalé cvičení s prvky power jógy	1 lekce	99,-	První lekce 19.9.
<b>KANGOO JUMPS</b>	<b>ÚTERÝ – 18.00</b>	Petra Stejskalová	Cvičení na skákacích botách, které přinese zpevnění všech svalů a maximální vyplavení endorfinů	1 lekce	150,-	Možno zakoupení permanentky na 5 lekcí za 500,- (vlastní boty 5 lekcí – 350,-Kč, jedna lekce – 110,-Kč)