

# 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. Zuzka V.</b>	Kurz obsahuje cvičení, nácvik dýchání, úlevové polohy, relaxaci a přednášku	8 lekcí 1 lekce 90min	980,-	Nutno objednat První lekce 8.9. 2020
<b>GRAVIDJÓGA</b>	<b>STŘEDA - 17.15</b>	<b>Monika Bendlová</b>	Pomalé cvičení zaměřené na zklidnění těla i mysli	8 lekcí 1 lekce	680,- 99,-	Tel: 739094401

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

<b>POPORODNÍ CVIČENÍ S MIMINKY 2. – 6. m. KURZ</b>	<b>PONDĚLÍ - 12.30 Lad'ka ČTVRTEK - 12.30 Mirka</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 - 13.45 Mirka STŘEDA - 12.30 Mirka</b>		Metodické cvičení zaměřené na první poznávání barev, tvarů, zvířátek a hudby, teoretická průprava, masáže.	8 lekcí	699,-	Nutno objednat
<b>CVIČENÍ S MIMINKY 6. – 12. měsíc permanenka</b>	<b>PONDĚLÍ - 13.30 Lad'ka STŘEDA - 13.45 Mirka</b>		Metodické cvičení zaměřené na první poznávání barev, tvarů, zvířátek a hudby	8 lekcí	640,-	Nutno objednat
<b>CVIČENÍ S MIMINKY 6.-12.měsíc PŘEDBATOLATA</b>	<b>ÚTERÝ - 12.30 Mirka</b>		Metodické cvičení zaměřené na první poznávání barev, tvarů, zvířátek a hudby, příprava na cvičení batolat	8 lekcí	640,-	Nutno objednat
<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,-	Permanenka 5 lekcí/1500,-

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

<b>PLAVÁNÍ BATOLAT 1 - 3 roky</b>	<b>PONDĚLÍ 16.00, 16.30,17.00</b>	<b>Mirka</b>	Nácvik plaveckých prvků, přirozeného potápění, nácvik sebezáchrany	13 lekcí lekce 30 min	2860,-	Bazén Arpida síd. Vltava
<b>PLAVÁNÍ BATOLAT 1- 3 roky</b>	<b>ÚTERÝ 15.00, 15.30,16.00</b>	<b>Mirka D.</b>	Nácvik plaveckých prvků, přirozeného potápění, nácvik sebezáchrany	14 lekcí lekce 30 min	3080,-	Bazén Arpida síd. Vltava
<b>PLAVÁNÍ BATOLAT 1 – 3 roky</b>	<b>ČTVRTEK 15.05, 15.35, 16.05 16.35, 17.05, 17.35</b>	<b>Lad'ka</b>	Nácvik plaveckých prvků, přirozeného potápění, nácvik sebezáchrany	13 lekcí lekce 30 min	2860,-	Bazén Arpida síd. Vltava
<b>PLAVÁNÍ BORO VANY</b>	<b>PONDĚLÍ 16.30, 17.00</b>	<b>Katka</b>	Nácvik plaveckých prvků, přirozeného potápění, nácvik sebezáchrany	10 lekcí Lekce 30 min.	1700,-	Bazén ZŠ BOROVANY Od října
<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 permanenku na 8 lekcí za 699,-

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

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

<b>TANEČKY</b> 3-6 LET	<b>PONDĚLÍ</b> 16.30 a 17.30	Andrea Havlová	Pohybové hry, cvičení, tanečky	1 lekce	110,-	
<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 8.9..20
<b>POHYBOVKY</b> 4 – 10 LET	<b>PONDĚLÍ – 15.30</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> 17.30, 18.00	Mirka	Malý trénink výuky plaveckých prvků stále ještě zábavnou formou	13 lekcí lekce 30 min	2680,-	Bazén Arpida sídl. Vltava
<b>MALÝ KUTIL</b> 4 – 10 LET	<b>PONDĚLÍ</b> 17.15		Vyrábění předmětů ze dřeva, kartonu, hlíny, řezání, šroubování, zatlučení....	1 lekce	120,-	<b>Nutno objednat</b>
<b>ANGLIČTINA</b> Pohybem 3 – 6 let	<b>ČTVRTEK</b> 16.15	Monika Šmrhová	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> KROUŽEK 5 – 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 vyřídit 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> S PRVKY POWER JÓGY	<b>STŘEDA – 18.15</b>	Monika Bendlová	Protažení, posílení, relaxace...pomalé cvičení s prvky power jógy	1 lekce	99,-	Tel: 739094401
<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)
<b>Thai -chi</b> <b>Čchi kung</b>	<b>ČTVRTEK –</b> <b>17.30 - 20.00</b>	Dana Ariel Chyňavová	Pro všechny, kteří chtějí ochutnat CESTU harmonizace dokonalého uvolnění TĚLA, DECHU a MYSLI formou vnitřního tichého mistrovství práce s čchi TAK, ABY krev a čchi mohla volně proudit, MYSL SE ZTIŠILA A SRDCE ZÁŘILO.	1lekce	250,-	<b>Možno koupit výhodnou permanentku na 14 lekcí za 2100,-</b> Tel:606079664