



**Mateřské centrum Hvězdička**  
**Přehled kroužků a kurzů pro děti a dospělé na školní rok 2021/2022**  
**Na kroužky a kurzy se můžete hlásit během celého roku.**



|   | Kroužek   | Kontakt   | Den a čas a místo konání |                         |  | Cena  |
|---|---|---|--------------------------|-------------------------|--|---|
|   |   |   |                          |                         |  |   |
| <b>Pohybové kroužky a kurzy</b>   | <b>Cvičení dětí s rodiči</b><br>- ve věku od 1 roku do 3 let<br>- děti jsou rozděleny do jednotlivých skupin podle věku   | Lektorka: Martina Götzová<br>e-mail: gotmartina@seznam.cz<br>telefon: 739 636 981                           | Pondělí                  | 9,00 - 9,50 hod.        | Tělocvična MC Hvězdička                                  | 1200,-- Kč / 15 lekcí<br>- 1 lekce / 50 minut<br>(1 lekce / 80,-- Kč)           |
|   |   |   | Úterý                    | 10,00 - 10,50 hod.      |  |   |
|   |   |   | Pátek                    | 11,00 - 11,50 hod.      |  |   |
|   | <b>Cvičení miminek</b><br>dětí od 3 měsíců do 1 roku  | Kontakt: Petra Kyselková<br>e-mail: kyselkovapetra@seznam.cz<br>telefon: 777 572 342                        | Středa                   | 8,30 - 12,15 hod.       | Tělocvična MC Hvězdička                                  | 1275,-- Kč / 15 lekcí<br>- 1 lekce / 30 až 45 minut<br>(1 lekce / 85,-- Kč)     |
|   | <b>Atletika</b><br>pro děti od 5 do 7 let   | Lektorka: Jana Kahounová<br>e-mail: jana.kahounova@seznam.cz<br>telefon: 603 594 740                        | Středa                   | 16,00 - 17,00 hod.      | Tělocvična ZŠ Jiráskova, BN                              | Cena za kurz dle počtu lekcí<br>(1 lekce / 95,-- Kč)                            |
|   | <b>Minisportovky</b><br>pro děti od 3 do 5 let  | Lektorka: Martina Götzová<br>e-mail: gotmartina@seznam.cz<br>telefon: 739 636 981                           | Pondělí                  | 15,00 - 15,50 hod.      | Tělocvična MC Hvězdička                                  | 1200,-- Kč / 15 lekcí<br>- 1 lekce / 50 minut<br>(1 lekce / 80,-- Kč)           |
|   |   |   | Čtvrtek                  | 16,00 - 16,50 hod.      |  |   |
|   | <b>Okinawské karate stylu Shorin – ryu</b><br>pro děti a dospělé 6 - 99 let   | Lektoři: Martin Křáp a Eva Pallová<br>e-mail: martinkrap@seznam.cz<br>774 306 007 Pallová, 777 306 002 Křáp | Pondělí a středa         | 18,00 - 19,30 hod.      | Tělocvična MC Hvězdička                                  | 900,--Kč / za 2 měsíce<br>- rodinný příslušník 50% sleva<br>- tréninky 2x týdně |
|   | <b>Bojové hry a sebeobrana</b><br>pro děti od 5 do 15 let   | Lektoři: Martin Křáp a Eva Pallová<br>e-mail: martinkrap@seznam.cz<br>774 306 007 Pallová, 777 306 002 Křáp | Středa                   | 17,00 - 18,00 hod.      | Tělocvična MC Hvězdička                                  | 600,--Kč / za 2 měsíce<br>- sourozenec 50% sleva                                |
|   | <b>Okinawan karate-do Goju ryu</b><br>pro děti a dospělé 6 - 99 let   | Lektorka: Katka Šmídmajerová<br>e-mail: katka.smidmajerova@atlas.cz<br>telefon: 605 754 783                 | Čtvrtek                  | 17,00 - 19,00 hod.      | Tělocvična MC Hvězdička                                  | 2410,--Kč / celý rok<br>- rodinný příslušník sleva                              |
|   | <b>Minigymnastika</b><br>pro děti od 4 do 6 let   | Lektorka: Jitka Stibůrková<br>e-mail: stiburcata@seznam.cz<br>telefon: 739 038 631                          | Úterý                    | 15,00 - 16,00 hod.      | Tělocvična MC Hvězdička                                  | 1200,-- Kč / 15 lekcí<br>(1 lekce / 80,-- Kč)                                   |
|   |   |   |                          | 16,00 - 17,00 hod.      |  |   |
| <b>Taneční gymnastika</b><br>pro děti od 6 do 8 let                           | Lektorka: Jitka Stibůrková<br>e-mail: stiburcata@seznam.cz<br>telefon: 739 038 631  | Úterý   | 17,00 - 18,00 hod.       | Tělocvična MC Hvězdička | 1200,-- Kč / 15 lekcí<br>(1 lekce / 80,-- Kč)            |   |
| <b>Tanečky pro kluky i holčičky</b><br>pro děti od 2 do 7 let                 | Lektorka: Irena Brejchová<br>irena.brejchova@email.cz<br>telefon: 777 791 794   | Středa  | 15,00 - 16,00 hod.       | Tělocvična MC Hvězdička | 1200,--Kč / 15 lekcí<br>(1. lekce / 50 minut / 80,-- Kč) |   |
|   |   |   | 16,00 - 17,00 hod.       |                         |  |   |
| <b>Salsa pro začátečníky a pokročilé</b> pro páry i jednotlivce, věk neomezen | Lenka Veselá, Miroslav Pokorný<br>e-mail: l.stovick@seznam.cz,<br>mpokorny@seznam.cz<br>telefon: 723 049 513 Veselá Lenka | Neděle  | 19,00 - 20,00 hod.       | Tělocvična MC Hvězdička | 100,--Kč za lekci / jednotlivé lekce                     |   |
|   |   |   | 20,00 - 21,00 hod.       |                         |  |   |

|   |   |  |                    |                         |   |  |
|---|---|--|--------------------|-------------------------|---|--|
|   | <b>Kurz zdravá záda pro dospělé</b>   | Lektorka: Václava Kubánková<br>e-mail: vaclava.kubankova@volny.cz<br>telefon: 731 003 785                        | Čtvrtek            | 19,00 - 20,00 hod.      | Tělocvična MC Hvězdička   | 1500,-- Kč / 12 lekcí  |
|   | <b>Zdravotní cvičení pro dospělé - cviky zaměřené na bolesti krční a bederní páteře</b>                       | Lektorka: Václava Kubánková<br>e-mail: vaclava.kubankova@volny.cz<br>telefon: 731 003 785                        | Neděle             | 18,00 - 19,00 hod.      | Tělocvična MC Hvězdička   | 1500,-- Kč / 15 lekcí kurz nebo 90,--Kč za jednotlivé lekce                            |
|   | <b>Břišní tanec pro dospělé (od 15 let a více) pro děti od 6 (5) let a více</b>                               | Lektorka: Zuzana Jirotová<br>e-mail: jirotova.zuzana@gmail.com<br>telefon: 721 826 828                           | Pondělí            | 19,30 - 20,30 hod.      | Tělocvična MC Hvězdička   | 1000,- Kč / 10 + 1 lekce zdarma  |
|   |   |  | Středa             |                         |   |  |
|   |   |  | Středa             | 13,00 - 14,00 hod.      |   |  |
|   | <b>Jemná hatha jóga od 15 do 100 let</b>  | Lektorka: Dominika Potužáková<br>e-mail: potuzak.dom@gmail.com<br>telefon: 777 293 514                           | Úterý              | 18,00 - 19,30 hod.      | Tělocvična MC Hvězdička   | 1600,- Kč / 10 lekcí kurz nebo 180,- za jednotlivé lekce                               |
|   | <b>Wellness jóga / pilates vhodné pro kohokoli od 12 let a dále</b>   | Lektorka: Ivona Pobežalová<br>e-mail: ivona@pilates-power-joga.cz<br>telefon: 605 432 591                        | Úterý              | 14,00 - 15,00 hod.      | Tělocvična MC Hvězdička   | 180,- Kč / za lekci při kurzovním 250,- Kč / za jednotlivou lekci                      |
|   |   |  | Pátek              | 7,50 - 8,50 hod.        |   |  |
| <b>Relaxační jóga vhodné pro kohokoli od 12 let a dále</b>              | Lektorka: Ivona Pobežalová<br>e-mail: ivona@pilates-power-joga.cz<br>telefon: 605 432 591                     | Čtvrtek  | 20,00 – 21,00 hod. | Tělocvična MC Hvězdička | 180,- Kč / za lekci při kurzovním 250,- Kč / za jednotlivou lekci |  |
| <b>Zdravotní cvičení od senior fitness pro dospělé bez omezení věku</b> | Lektorka: Dana Drmelová<br>e-mail: dana.drmelova@seznam.cz<br>telefon: 603 213 124                            | Středa   | 14,00 - 15,00 hod  | Tělocvična MC Hvězdička | 90,--Kč za lekci  |  |
| <b>Vzdělávací, hudební a divadelní kurzy</b>                            | <b>Předporodní kurzy pro těhotné</b>  | Lektorky: Mgr. Iva Sedláčková,<br>Dis. Petra Řezníčková<br>e-mail: doubrapetra@seznam.cz<br>telefon: 605 784 945 | Sobota             | 15,00 - 17,30 hod.      | Herna MC Hvězdička  | 700,--Kč za kurz (kurz 2. lekce po 2,5 hodinách) 900,--Kč za kurz s doprovodem         |
|   | <b>Grafomotorika vhodné pro předškoláky</b>   | Lektorka: Iveta Čadková Oriničová<br>e-mail: hvezdicka.grafo@email.cz<br>telefon: 724 575 282                    | Středa             | 16,30 - 18,00 hod.      | Herna MC Hvězdička  | 1610,-- Kč / za kurz / 9 lekcí 1 lekce 30 minut individuální lekce v počtu 1 až 2 děti |
|   | <b>Školička - hlídání dětí se školovým programem pro děti od 2,5 do 4 let (dle domluvy i mladší / starší)</b> | Lektorka: Blanka Škorpová<br>e-mail: skorpici@seznam.cz<br>telefon: 731 197 930                                  | Úterý              | 8,00 - 12,15 hod.       | Herna MC Hvězdička  | 300,--Kč / 1 dopoledne - hlídání dětí se „školovým programem“                          |
|   |   |  | Středa             |                         |   |  |
|   |   |  | Čtvrtek            |                         |   |  |
| <b>Hra na flétnu pro děti od 4 do 12 let s rodiči</b>                   | Lektorka: Jana Šeborová<br>e-mail: jeane.ni@seznam.cz<br>telefon: 739 051 711                                 | Pátek  | 14,00 - 15,00 hod. | Herna MC Hvězdička      | 1.250,-- Kč /15 lekcí (1 lekce / 50 minut)                        |  |
|   |   |  | 15,00 - 16,00 hod. |                         |   |  |
|   |   |  | 16,00 - 17,00 hod. |                         |   |  |
|   |   |  | 17,00 - 18,00 hod. |                         |   |  |
| <b>Hrajeme si na divadlo pro děti od 3 do 13 let</b>                    | Lektorka: Iva Sadílková<br>e-mail: iva.sadilkova@gmail.com<br>telefon: 602 887 959                            | Úterý  | 15,45 – 16,45 hod. | Herna MC Hvězdička      | 900,-- Kč / 15 lekcí ( 1 lekce / 60,-- Kč)                        |  |

|  |   |  |  |                    |   |  |
|--|---|--|--|--------------------|---|--|
| <b>Jazykové a tvořivé kurzy</b>                              | <b>Angličtina pro dospělé</b><br>- věční začátečníci, mírně pokročilí, pokročilí.       | Lektorky: Ing. Magda Škvorová<br>Kontakt pro přihlašování:<br>e-mail: skorpici@seznam.cz<br>telefon: 731 197 930 | Úterý                                    | 19,00 - 20,00 hod. | Učebna jazykovky                                    | od 6 studentů ve skupině 100,-Kč/1 lekce, při nižším počtu studentů je cena vyšší.               |
|  |   |  | Středa                                   | 8,30 - 9,30 hod.   |   |  |
|  |   |  | Čtvrtek                                  | 18,30 - 19,30 hod. |   |  |
|  | <b>Francouzština pro dospělé</b>  | Lektorka: Zuzana Tyrnerová<br>e-mail: ztyrnerova@seznam.cz<br>telefon: 603 905 225                               | Středa                                   | 19,00 - 20,00 hod. | Herna MC Hvězdička                                  | 1.000,-- Kč / 10 lekcí<br>(od 7 studentů 100,-/1 lekce, při nižším počtu studentů je cena vyšší) |
|  | <b>Němčina pro dospělé a studenty</b>   | Lektorka: Zuzana Tyrnerová<br>e-mail: ztyrnerova@seznam.cz<br>telefon: 603 905 225                               | Úterý                                    | 18,00 - 19,00 hod. | Herna MC Hvězdička                                  | 1.000,-- Kč / 10 lekcí<br>(od 7 studentů 100,-/1 lekce, při nižším počtu studentů je cena vyšší) |
|  |   | Středa   | 17,00 - 18,00 hod.<br>18,00 - 19,00 hod. |                    |   |  |
| <b>Arte hraní</b><br>pro děti od 3 do 6 let a od 6 do 11 let | Lektorka: Karolína Pokorná<br>e-mail: pokorna.karolina@atlas.cz<br>telefon: 724 855 313 | Čtvrtek  | 16,00 - 17,00 hod.                       | Herna MC Hvězdička | 1500,-- Kč / 15 lekcí<br>(výtvarný materiál v ceně) |  |
|  |   |  | 17,00 - 18,00 hod.                       |                    |   |  |
| <b>Tvořeníčko s pohádkou</b><br>pro děti od 3 do 6 let       | Lektorka: Pavla Vojtěchová<br>e-mail: pavoj@seznam.cz,<br>telefon: 728 557 609          | Úterý  | 14,00 - 15,00 hod.                       | Herna MC Hvězdička | 910,-- Kč / 10 lekcí<br>(materiál v ceně)           |  |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <b>Hernička</b><br>- přijďte si k nám s dětmi pohrát. | <b>Pátek 9,00 – 11,00 hod.</b><br>- můžete přijít bez předchozího přihlašování | <b>Cena za herničku</b><br>80,-- Kč za rodinu.<br><b>Herna MC Hvězdička</b> | <b>V rámci herničky možnost hlídání dětí</b> věk dětí neomezen<br><b>cena za hlídání 100,- Kč / 1hod.</b> | V jiné dny a časy možnost návštěvy herničky soukromě rodinně nebo s kamarády.<br>Cena za herničku 200,- Kč / za hodinu. |
|---|--|---|---|---|

**Prostory pro DĚTSKÉ OSLAVY, pro pohrání, pro pohybové hry s kamarády nebo rodinně** v Herně nebo v Tělocvičně.  
 Informace a rezervace Martina Götzová, e-mail: gotmartina@seznam.cz, telefon: 739 636 981. Kdy: pátek, sobota, neděle (jiné dny dle domluvy).  
 Cena za dětskou oslavu: 800,- nebo 1000,- Kč /den. Cena za pohrání, pohybové hry 200,- nebo 300,- Kč / hod.

|                             |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|
| <b>Raná péče v Benešově</b> | <b>Každé sudé pondělí</b><br>9,00 – 15,00 hod. | <b>Na herně MC Hvězdička</b><br>Služba je poskytována bezplatně. | Kontaktní údaje: PhDr. Jiroušková Radka<br>tel.: 731 156 769, e-mail: jirouskovaradka@tloskov.cz |
|-----------------------------|--|--|--|

Služba rané péče je zaměřena na podporu rodiny a podporu vývoje dítěte raného věku s ohroženým vývojem, mentálním, tělesným či kombinovaným postižením.

**Mateřské centrum Hvězdička má dvoje prostory HERNU A TĚLOCVIČNU**  
**HERNA** sídlí v budově Piaristické koleje, Masarykovo náměstí 1, Benešov (vchod je hned vedle kostela Sv. Anny naproti České spořitel.)  
**TĚLOCVIČNA** sídlí v budově Jednoty Coop, Bezručova 1064, Benešov (v 1. patře nad prodejnou).

**Aktuální přehled kroužků a kurzů a další informace o připravovaných akcích získáte na [www.hvezdicka.info](http://www.hvezdicka.info)**  
 Informace vám také rádi poskytneme na: [hvezdicka@hvezdicka.info](mailto:hvezdicka@hvezdicka.info), 739 636 981 Martina Götzová, 731 197 930 Blanka Škorpová,