



# Mateřské centrum Hvězdička

## Přehled kroužků a kurzů pro děti a dospělé na školní rok 2022/2023



**Na kroužky a kurzy se můžete hlásit během celého roku.**

Kroužek	Kontakt	Den a čas a místo konání			Cena
<b>Cvičení dětí s rodiči</b> - ve věku od 1 roku do 3 let - děti jsou rozděleny do jednotlivých skupin podle věku	Lektorka: Martina Götzová e-mail: gotmartina@seznam.cz telefon: 739 636 981	Pondělí	9,00 - 9,50 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1350,-- Kč / 15 lekcí ( 1 lekce / 50 minut )
		Úterý	10,00 - 10,50 hod.		
		Pátek	11,00 - 11,50 hod.		
<b>Cvičení miminek</b> dětí od 3 měsíců do 1 roku	Kontakt: Petra Kyselková e-mail: kyselkovapetra@seznam.cz telefon: 777 572 342	Středa	8,30 - 12,15 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1425,-- Kč / 15 lekcí ( 1 lekce / 30 až 45 minut )
<b>Atletika</b> pro děti od 5 do 7 let	Lektorka: Jana Kahounová e-mail: jana.kahounova@seznam.cz telefon: 603 594 740	Středa	16,00 - 17,00 hod.	Tělocvična ZŠ Jiráskova, BN	cena kurzu dle počtu lekcí 1 lekce / 95,-- Kč
<b>Minisportovky</b> pro děti od 3 do 5 let	Lektorka: Martina Götzová e-mail: gotmartina@seznam.cz telefon: 739 636 981	Pondělí	14,30- 15,20hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1350,-- Kč / 15 lekcí ( 1 lekce / 50 minut )
			15,30 - 16,20 hod.		
		Čtvrtek	15,00 - 15,50 hod.		
			16,00 - 16,50 hod.		
<b>Okinawské karate stylu Shorin – ryu</b> pro děti a dospělé 6 - 99 let	Lektoři: Martin Křáp a Eva Pallová e-mail: martinkrap@seznam.cz 774 306 007 Pallová, 777 306 002 Křáp	Pondělí a středa	18,00 - 19,30 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	900,--Kč / za 2 měsíce - rodinný příslušník 50% sleva - tréninky 2x týdně
<b>Bojové hry a sebeobrana</b> pro děti od 5 do 15 let	Lektoři: Martin Křáp a Eva Pallová e-mail: martinkrap@seznam.cz 774 306 007 Pallová, 777 306 002 Křáp	Středa	17,00 - 18,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	600,--Kč / za 2 měsíce - sourozenec 50% sleva
<b>Okinawan karate-do Goju ryu</b> pro děti a dospělé 6 - 99 let	Lektorka: Katka Šmídmajerová e-mail: katka.smidmajerova@atlas.cz telefon: 605 754 783	Čtvrtek	17,00 - 19,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	2410,--Kč / celý rok - rodinný příslušník sleva
<b>Veselé tancování</b> pro děti od 3 do 5 let	Lektorka: Lenka Veselá e-mail: lstovick@seznam.cz telefon: 723 049 513	Čtvrtek	14,0 – 15,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1360,-- Kč / 15 lekcí
<b>Tanečky pro kluky i holčičky</b> pro děti od 2 do 7 let	Lektorka: Irena Brejchová tanecky.isis@seznam.cz telefon: 777 791 794	Středa	15,00 - 16,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1350,--Kč / 15 lekcí ( 1. lekce / 50 minut )
			16,00 - 17,00 hod.		
<b>Salsa pro začátečníky a pokročilé</b> pro páry i jednotlivce, věk neomezen	Lenka Veselá, Miroslav Pokorný e-mail: l.stovick@seznam.cz, mpokorny@seznam.cz 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.		

Vzdělávací, hudební, tvořivé a divadelní kurzy	<b>Zdravotní cvičení pro dospělé</b> - cviky zaměřené na bolesti krční a bederní páteře	Lektorka: Václava Kubánková e-mail: vaclava.kubankova@volny.cz 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</b> (od 15 let a více)	Lektorka: Zuzana Jirotová e-mail: jirotova.zuzana@gmail.com telefon: 721 826 828	Pondělí	19,30 - 20,30 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1000,- Kč / 10 lekcí kurz nebo 130,- za jednotlivé lekce
	<b>Jóga podle rytmu roku</b> pro začátečníky i pokročilé všeho věku	Lektorka: Dominika Potužáková e-mail: potuzak.dom@gmail.com telefon: 777 293 514	Úterý	18,00 - 19,30 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	2100,- Kč / 10 lekcí kurz nebo 240,- za jednotlivé lekce 1 lekce/ 90 min., 1.lekce ZDARMA
	<b>Wellness jóga / pilates</b> vhodné pro kohokoli od 12 let a dále	Lektorka: Ivona Pobežalová e-mail: ivona@pilates-power-joga.cz telefon: 605 432 591	Úterý	15,00 - 16,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	240,- Kč / za lekci při kurzovním 300,- Kč / za jednotlivou lekci
			Pátek	7,50 - 8,50 hod.		
	<b>Relaxační jóga</b> vhodné pro kohokoli od 12 let a dále	Lektorka: Ivona Pobežalová e-mail: ivona@pilates-power-joga.cz telefon: 605 432 591	Čtvrtek	20,00 – 21,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	240,- Kč / za lekci při kurzovním 300,- Kč / za jednotlivou lekci
	<b>Jóga - jógové cvičení</b> vhodné pro kohokoli bez rozdílu věku	Lektorka: Hana Zákostelná e-mail: zakostelnahana@seznam.cz telefon: 728 614 316	Pondělí	16,45 - 18,00 hod	Tělocvična MC Hvězdička	kurzovní podle počtu lekcí za pololetí / 100,--Kč za lekci
	<b>Předporodní kurzy pro těhotné</b>	Lektorky: Dis. Petra Řezníčková e-mail: doubrapetra@seznam.cz 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</b> vhodné pro předškoláky	Lektorka: Iveta Čadková Oriničová e-mail: hvezdicka.grafo@email.cz telefon: 724 575 282	Čtvrtek	17,00 - 18,00 hod.	Herna MC Hvězdička	2110,-- 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</b> (dle domluvy i mladší / starší)	Lektorka: Blanka Škorpová e-mail: skorpici@seznam.cz telefon: 731 197 930	Úterý	8,00 - 12,00 hod.	Herna MC Hvězdička	350,--Kč / 1 dopoledne
Středa						
Čtvrtek						
<b>Hra na flétnu</b> pro děti od 4 do 12 let s rodiči	Lektorka: Jana Šeborová e-mail: jeane.ni@seznam.cz telefon: 739 051 711	Pátek	14,00 - 15,00 hod.	Herna MC Hvězdička	1.510,-- 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</b> pro děti od 3 do 13 let	Lektorka: Iva Sadílková e-mail: iva.sadilkova@gmail.com telefon: 602 887 959	Úterý	15,45 – 16,45 hod.	Herna MC Hvězdička	1360,-- Kč / 15 lekcí ( 1 lekce / 90,-- Kč)	
<b>Kreativní malování</b> pro děti od 4 do 7 let	Kontakt: Milena Křížková e-mail: krizkom@seznam.cz telefon: 732 678 198	Úterý	14,00 - 15,30 hod.	Herna MC Hvězdička	2250,-- Kč / 15 lekcí ( 1 lekce / <b>90</b> minut / výtvarný materiál v ceně )	

<b>Jazykové kurzy</b>	<b>Angličtina pro dospělé</b> - mírně pokročilí, středně pokročilí, pokročilí	Lektorky: Ing. Magda Škvorová Kontakt pro přihlašování: e-mail: skorpici@seznam.cz telefon: 731 197 930	Úterý	19,00 - 20,00 hod.	Učebna jazykovky	od 6 studentů ve skupině 120,-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 e-mail: ztyrnerova@seznam.cz telefon: 603 905 225	Středa	19,00 - 20,00 hod.	Herna MC Hvězdička / online	1.000,-- Kč / 10 lekcí (od 7 studentů 100,-/1 lekce, při nižším počtu studentů je cena vyšší)
	<b>Němčina pro dospělé a studenty</b>	Lektorka: Zuzana Tyrnerová e-mail: ztyrnerova@seznam.cz telefon: 603 905 225	Úterý	18,00 - 19,00 hod.	Herna MC Hvězdička / online	1.000,-- Kč / 10 lekcí (od 7 studentů 100,-/1 lekce, při nižším počtu studentů je cena vyšší)
			Středa	17,00 - 18,00 hod. 18,00 - 19,00 hod.		

<b>Hernička</b> - přijďte si k nám s dětmi pohrát.	<b>Pátek 9,00 – 11,00 hod.</b> - můžete přijít bez předchozího přihlašování	<b>Cena za herničku</b> 100,-- Kč / 2 hod. / za rodinu. <b>Herna MC Hvězdička</b>	<b>V rámci herničky možnost hlídání dětí</b> věk dětí neomezen <b>cena za hlídání 150,- Kč / 1hod.</b>	<b>V jiné dny a časy možnost návštěvy herničky soukromě rodinně nebo s kamarády.</b> Cena za herničku 250,- Kč / za hodinu.
---	--	---	---	--

**Prostory pro DĚTSKÉ OSLAVY, pro pohráni, 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: 1000,- Kč /den. Cena za pohráni, pohybové hry 250,- nebo 350,- Kč / hod.

<b>Raná péče v Benešově</b>	<b>Každé sudé pondělí</b> <b>9,00 – 15,00 hod.</b>	<b>Na herně MC Hvězdička</b> <b>Služba je poskytována bezplatně.</b>	Kontaktní údaje: PhDr. Jiroušková Radka 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.

<b>Podpůrná skupina kojení</b> - setkávání maminek s dětmi	<b>Každé liché pondělí</b> <b>14,00 – 16,00 hod.</b>	<b>Na herně MC Hvězdička</b> Vstupné 100,- Kč / 2 hod.	Kontaktní údaje: Pejřimovská Michaela tel.: 704 264 442, e-mail: pejka@zenamamou.cz
---	---	---	--

**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,