



# Mateřské centrum Hvězdička



## Přehled kroužků a kurzů pro děti a dospělé na školní rok 2023 / 2024.

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

Kroužek		Kontakt	Den a čas a místo konání		Cena	
Pohybové kroužky a kurzy	<b>Cvičení dětí s rodiči</b> ve věku od 1 roku do 3 let děti jsou rozděleny do skupin podle věku	Martina Götzová gotmartina@seznam.cz 739 636 981	Pondělí	9,00 - 9,50 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1350,- Kč / 15 lekcí 1 lekce / 50 minut
			Středa	10,00 - 10,50 hod.		
			Pátek	11,00 - 11,50 hod.		
	<b>Cvičení miminek</b> děti od 3 měsíců do 1 roku děti jsou rozděleny do skupin podle věku	Petra Kyselková kyselkovapetra@seznam.cz 777 572 342	Úterý	8,30 - 13,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1425,- Kč / 15 lekcí 1 lekce / 30 až 45 minut
	<b>Atletika</b> pro děti od 5 do 7 let	Jana Kahounová jana.kahounova@seznam.cz 603 594 740	Středa	16,00 - 17,00 hod.	Tělocvična ZŠ Jiráskova, BN	cena kurzu dle počtu lekcí 1 lekce / 95,- Kč kurz 10 až 15 lekcí
	<b>Minisportovky</b> pro děti od 3 do 5 let děti jsou rozděleny do skupin podle věku	Martina Götzová gotmartina@seznam.cz 739 636 981	Pondělí	14,30- 15,20hod. 15,30 - 16,20 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1350,- Kč / 15 lekcí 1 lekce / 50 minut
			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	Martin Křáp a Eva Pallová martinkrap@seznam.cz 774 306 007 Pallová 777 306 002 Křáp	Pondělí a středa	18,00 - 19,30 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1200,- Kč / za 2 měsíce tréninky 2x týdně rodinný příslušník 50% sleva ukázkové lekce ZDARMA
	<b>Bojové hry a sebeobrana</b> pro děti od 5 do 15 let	Martin Křáp a Eva Pallová martinkrap@seznam.cz 774 306 007 Pallová 777 306 002 Křáp	Středa	17,00 - 18,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	900,-Kč / za 2 měsíce sourozenec 50% sleva ukázkové lekce ZDARMA
	<b>Okinawan karate do Goju ryu</b> pro děti a dospělé 6 - 99 let	Katka Šmídmajerová katka.smidmajerova@atlas.cz telefon: 605 754 783	Čtvrtek	17,00 - 19,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	2500,- Kč / celý rok rodinný příslušník sleva
<b>Veselé tancování</b> pro děti od 3 do 5 let	Lenka Veselá lstovick@seznam.cz 723 049 513	Čtvrtek	14,00 - 15,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1360,- Kč / 15 lekcí	
<b>Taneční minisportovky</b> pro děti od 2 do 7 let	Irena Brejchová tanecky.isis@seznam.cz 777 791 792	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 l.stovick@seznam.cz 723 049 513	Neděle	19,00 - 20,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	100,- Kč za lekci / jednotlivé lekce	

	<b>SM systém</b> rehabilitační metoda, pro všechny věkové kategorie	Dáša Hlavničková dagy.filip@seznam.cz 605 997 991	Středa	19,30 – 20,30 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1600,- Kč / 10 lekcí
			Čtvrtek	18,30 – 19,30 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	
	<b>Zdravotní cvičení</b> pro dospělé, cviky zaměřené na krční a bederní páteř	Václava Kubánková vaclava.kubankova@volny.cz 731 003 785	Neděle	18,00 - 19,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	1500,- Kč / 15 lekcí kurz nebo 110,-Kč za jednotlivé lekce
	<b>Wellness jóga / pilates</b> vhodné pro kohokoli od 12 let a dále	Ivona Pobežalová ivona@pilates-power-joga.cz 605 432 591	Úterý	15,00 - 16,00 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	270,- Kč / za lekci při kurzovním 300,- Kč / za jednotlivou lekci ukázková lekce ZDARMA možnost náhrady na dalších kurzech
			Pátek	7,50 - 8,50 hod.		
	<b>Relaxační jóga</b> vhodné pro kohokoli od 12 let a dále	Ivona Pobežalová ivona@pilates-power-joga.cz 605 432 591	Čtvrtek	19,30 – 20,30 hod.	Tělocvična MC Hvězdička	270,- Kč / za lekci při kurzovním 300,- Kč / za jednotlivou lekci ukázková lekce ZDARMA možnost náhrady na dalších kurzech
<b>Jóga - jógové cvičení</b> vhodné pro kohokoli bez rozdílu věku	Hana Zákostelná zakostelnahana@seznam.cz 728 614 316	Pondělí	16,40 - 17,50 hod	Tělocvična MC Hvězdička	1610,- Kč / 16 lekcí 1 lekce / 70 minut	
<b>Vzdělávací a tvořivé kurzy</b>	<b>Předporodní kurzy</b> pro těhotné	Dis. Petra Řezníčková doubrapetra@seznam.cz 605 784 945	Sobota	15,00 - 17,30 hod.	Herna MC Hvězdička	700,- Kč za kurz 2.lekce po 2,5 hod. 900,- Kč za kurz s doprovodem
	<b>Školička - hlídání dětí</b> se školovým programem pro děti od 2,5 do 4 let dle domluvy i mladší / starší děti	Blanka Škorpová skorpici@seznam.cz 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 5 do 12 let s rodiči	Jana Šeborová jeane.ni@seznam.cz 739 051 711	Pátek	14,30 - 15,30 hod.	Herna MC Hvězdička	1.810,- Kč /15 lekcí 1 lekce / 50 minut
		15,30 - 16,30 hod.				
	16,30 - 17,30 hod.					
<b>Hrajeme si na divadlo</b> pro děti od 4 do 8 let	Iva Sadílková iva.sadilkova@gmail.com 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 9 let	Milena Křížková krizkom@seznam.cz 732 678 198	Úterý	14,00 - 15,30 hod.	Herna MC Hvězdička	2250,- Kč / 15 lekcí 1 lekce / 90 minut /materiál v ceně	
	Čtvrtek	14,00 - 15,30 hod.				
		15,30 - 17,00 hod.				
<b>Jazykové</b>	<b>Angličtina pro dospělé</b> mírně pokročilí, středně pokročilí, pokročilí	Blanka Škorpová skorpici@seznam.cz 731 197 930	Úterý	19,00 - 20,00 hod.	Učebna jazykovky	120,- Kč / 1 lekce od 6 studentů, při nižším počtu studentů je cena vyšší, kurz 17 až 20 lekcí
			Středa	8,30 - 9,30 hod.		
			Čtvrtek	18,30 - 19,30 hod.		
	<b>Němčina pro dospělé a starší děti</b>	Zuzana Tyrnerová ztyrnerova@seznam.cz 603 905 225	Středa	17,00 - 18,00 hod.	Herna MC Hvězdička / online	1.000,- Kč /10 lekcí od 7 studentů 100,- / 1 lekce, při nižším počtu studentů je cena vyšší
	Čtvrtek	17,00 - 18,00 hod.				

<b>Francouzština pro dospělé a starší děti</b>	Zuzana Tyrnerová ztyrnerova@seznam.cz 603 905 225	Úterý	17,00 - 18,00 hod. 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	18,00 - 19,00 hod.		
<b>Španělština pro dospělé a starší děti</b>	Martina Hokeová martinahokeova@seznam.cz 605 734 537	Čtvrtek	18,00 - 19,00 hod. 19,00 - 20,00 hod.	Herna MC Hvězdička / online	1.600,- Kč /10 lekcí od 4 studentů 160,- / 1 lekce, při nižším počtu studentů je cena vyšší
		Pátek	9,00 - 10,00 hod.		

<b>Hernička</b> přijďte si k nám s dětmi společně pohrát.	<b>Pátek</b> <b>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 cena za hlídání 150,- Kč / 1hod.	<b>V jiné dny a časy dle domluvy možnost návštěvy herničky soukromě, rodinně nebo s kamarády.</b> Cena za herničku 250,- Kč / za hodinu.
--	--	--	---	---

**Prostory pro DĚTSKÉ OSLAVY, pro pohrani, 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 pohrani, 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>	<b>Kontaktní údaje: PhDr. Jiroušková Radka</b> <b>tel.: 731 156 769, e-mail: jirouskovaradka@tloskov.cz</b>
Služba rané péče je zaměřena na podporu rodiny a podporu vývoje dítěte raného věku s ohroženým vývojem, mentálním a tělesným postižením.			

**Mateřské centrum Hvězdička má dvoje prostory HERNU A TĚLOCVIČNU.**

**HERNA** sídlí v budově Piaristické koleje, Masarykovo náměstí 1, Benešov / vchod je vedle kostela Sv. Anny.

**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.