



{v} OŘÍŠEK

RODINNÉ CENTRUM

VAMBERECKÝ {v} OŘÍŠEK z. s.

„Stačí rozlousknout oříšek,
aby nám spolu bylo dobře.“ ♥



OŘÍŠEK

PRO DĚTI

HODINY S DĚTMI
ZAHAJUJEME 21. ZÁŘÍ.



PROPOJENÍ
MALÍČKÝCH,
VĚTŠÍCH
S DOSPĚLÝMI
I NEJDOSPĚLEJŠÍMI



SEBEOBRANA (BOJ NA ULICI)

Nauč se používat své tělo i duši k přiměřené a účinné sebeobraně. Prvky boxu i kick boxu.

Děti od 5 let: pondělí 17.00 – 18.00 hod.



TANEC

Tanec pro radost, zdraví a rozvoj pohybových schopností.

Děti od 1 do 3 let s doprovodem rodiče
(rytmické hry pro mrňousky „Rarášek“):
úterý 15.30 – 16.15 hod.

Děti od 4 do 7 let (taneční příprava „Koťátka“):
úterý 16.30 – 17.15 hod.



AEROBIC

Hodiny nabitě pohybem, adrenalinem, maximálními výkony s pestrým obměňováním náčiní a oblíbenými maratony.

Ženy a dívky „(NEJEN) AEROBIC S MAJDOU“:
úterý + čtvrtek 18.30 – 19.30 hod.

Pojďte opět spolu s námi hledat ve všem to lepší –
to pravé OŘECHOVÉ. ♥

Těšíme se na vás!
Na viděnou u nás
v „Oříšku“.

📍 Vamberk, Struha 699
☎ 605 517 906
✉ v.orisek27@seznam.cz
🌐 <https://vambercky-vorisek48.webnode.cz/>
📱 fb skupina: Rodinné centrum {v}Oříšek



{v} OŘÍŠEK

RODINNÉ CENTRUM

VAMBERECKÝ {v} OŘÍŠEK z. s.

„Stačí rozlousknout oříšek,
aby nám spolu bylo dobře.“ ♥



OŘÍŠEK

PRO DOSPĚLÉ



SEBEOBRANA (BOJ NA ULICI)

Nauč se používat své tělo i duši k přiměřené a účinné sebeobraně. Prvky boxu i kick boxu.

Dospělí: pondělí + středa 19.15 – 20.15 hod.



AEROBIC

Ženy a dívky „(NEJEN) AEROBIC S MAJDOU“:
úterý + čtvrtek 18.30 – 19.30 hod.



SEDMIKRÁSKA

Zdravotní i relaxační cvičení pro ženy každého věku i s mírnými fyzickými potížemi – prvky kalanetiky, tai-či, pilates, kun-fu, či-kung i lymfatickým tancem:

pondělí 18.10 – 19.10 • středa 18.10 – 19.10



POMNĚNKA

Relaxační cvičení na židličkách obohacené masáží, procvičováním lymfatického systému i tanečními prvky:
pondělí 16.15 – 17.15 (pro klienty DPS přímo v DPS)
středa 17.00 – 18.00 (pro veřejnost v „Oříšku“)



TĚHULKY

Cvičení v těhotenství pro zdraví maminky i miminka, pro lepší kondici, správné držení těla a dobrou náladu.
středa 15.45 – 16.45



KLUB „MAMINKY, CO SE TOHO NEBOJÍ“

Poporodní a zpevňující cvičení – zn. „dětí s sebou“
termín dle vzájemné domluvy

Pojďte opět spolu s námi hledat ve všem to lepší –
to pravé OŘECHOVÉ. ♥

Těšíme se na vás!
Na viděnou u nás
v „Oříšku“.