



Dům dětí a mládeže Kostelec nad Orlicí, Žižkova 367,
517 41 Kostelec n. Orlicí, mobil: 773 781 163, 773 781 161, 773 781 162,
777 483 039, web: www.ddmkostelec.cz, e-mail: recepce@ddmkostelec.cz

NABÍDKA ZÁJMOVÝCH KROUŽKŮ

2026/2027

DDM KAMARÁD
Kostelec n. O.

dobrodružství
začíná
tady!



scházíme se rádi a jsme kamarádi



Volnočasové aktivity pro děti, mládež a dospělé

SEZNAM VELKÝCH AKCÍ 2026/27

➡ září: SPORTOVNÍ VÍCEBOJ pro děti ZŠ 19. 9. 2026
DEN NANEČISTO 3. 9. 2026



ATLETICKÉ KRAJSKÉ ZÁVODY 6. 9., 10. 9., 17. 9., 24. 9., 28. 9. 2026
KOSTLIVEC 25. - 28. 9. 2026 3. 9. 2026

➡ říjen: ATLETICKÉ KRAJSKÉ ZÁVODY 4. 10. 2026
DÝŇOBRANÍ 9. 10. 2026
PODZIMNÍ PRÁZDNINY S DDM 29. a 30. 10. 2026



➡ listopad: ATLETICKÉ KRAJSKÉ ZÁVODY 14. 11. 2026
VÍKEND S PARKOUREM 14. a 15. 11. 2026
VÍKEND PLNÝ GYMNASTIKY 21. a 22. 11. 2026



➡ prosinec: MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA



➡ leden: ŠKOLA LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDINGU 9. 1., 16. 1., 23. 1., 30. 1. 2027
NOC A DEN S DDM - POLOLETNÍ PRÁZDNINY 29. 1. 2027

➡ únor: ŠKOLA LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDINGU 6. 2. 2027
JARNÍ PRÁZDNINY S DDM 8. - 14. 2. 2027
DĚTSKÝ KARNEVAL 21. 2. 2027



➡ březen: VELIKONOČNÍ STOPOVAČKA 22. - 29. 3. 2027
VELIKONOČNÍ PRÁZDNINY S DDM 25. 3. 2027



➡ duben: ČARODĚJNICE 23. 4. 2027



➡ květen: ZÁVĚREČNÉ ZÁVODY A TURNAJE KROUŽKŮ
ZÁVĚREČNÁ VYSTOUPENÍ KROUŽKŮ 27. 5. 2027
ŽÁKOVSKÝ ŠACHOVÝ TURNAJ O POHÁR
MĚSTA KOSTELCE 30. 5. 2027



➡ červenec a srpen: TÁBOROVÉ LÉTO 2027 - PŘÍMĚSTSKÉ A POBYTOVÉ TÁBORY

NABÍDKA ZÁJMOVÝCH KROUŽKŮ

2026/2027



DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE KOSTELEČ NAD ORLÍCI
Mob. 778 781 161, 778 781 162, 777 488 089
www.ddmkostelec.cz

DEN NANEČISTO

aneb
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

3. 9. 2026 čtvrtek
16. 00 – 18. 00 hod.

Nahlédněte do pestré nabídky zájmového vzdělávání na školní rok 2026/2027. Seznamte se osobně s vedoucími kroužků. Přijďte si prohlédnout budovu DDM Žižkova 867, seznámit se s nabídkou kroužků pro předškoláky, školáky, mládež, dospělé a pro rodiče s dětmi. Na Vaši návštěvu se těší pracovníci DDM.

DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE KOSTELEČ NAD ORLÍCI
Mob. 778 781 161, 778 781 162, 777 488 089
www.ddmkostelec.cz

DÝŇOBRANÍ A STEZKA ODVAHY

9. 10. 2026 /pátek/ 16:00– 18:30

V Seykorově parku a v DDM od 16 do 18 hodin vytváření a zdobení dýňových strašidel — (dýně možné koupit i na místě za 60 Kč/ks), nůž a lžiči na dlabání dýní s sebou. Dýňová polévka. Soutěže pro děti. Malování na obličej. Jízda na čtyřkolce a howerboardu. Od 18:30 slavnostní rozsvícení dýňových strašidel v Seykorově parku a ocenění nejkrásnějšího dýňového strašidla.

Od 18:45 hodin pro odvážné děti připravena krátká stezka odvahy, start od altánu v Seykorově parku. Stezku bude možné procházet pouze jednotlivě, baterku s sebou.

Více informací na www.ddmkostelec.cz

DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE KOSTELEČ NAD ORLÍCI
Mob. 778 781 161, 778 781 162, 777 488 089
www.ddmkostelec.cz

SPORTOVNÍ VÍCEBOJ PRO DĚTI ZŠ

19. 9. 2026 (sobota)
9:30 – 11:30 hodin

Zveme Vás na sportovní dopoledne na stadion Rojok aréna, kde proběhne zábavný a netradiční sedmiboj v disciplínách: běh na čas, hod na cíl, skok z místa, hluboký předklon, skákání přes švihadlo, postoj čapa a parkourová dráha. Vyhlášení po skončení víceboje v 11:30 hodin na stadionu. Přihlášení na akci on-line na www.ddmkostelec.cz. Pro předem přihlášené do 17. 9. startovné 40 Kč, na místě 60 Kč. Odměny pro všechny. Doprovodný program SUMOZORBING.

Více informací na www.ddmkostelec.cz

DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE KOSTELEČ NAD ORLÍCI
Mob. 778 781 161, 778 781 162, 777 488 089
www.ddmkostelec.cz

ŠKOLA LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDINGU 2027

Výuka lyžování a snowboardingu na sjezdovkách Orlických hor proběhne v lednu a únoru (9., 16., 23. a 30. ledna a 6. února 2027). Cena: 5 200,- Kč (z toho hrazen autobus, vlek, kvalifikovaný instruktor).

UMÍTE LYŽOVAT/JEZDIT NA SNOWBOARDU A NEPOTŘEBUJETE INŠTRUKTORA? Zúčastněte se lyžařské školy bez výuky lyžování. Cena 5 200,- Kč (z toho hrazen autobus, vlek, pedagogický dozor na svahu).

Přihlášky on-line na www.ddmkostelec.cz

Kroužky probíhají v těchto prostorách:

Dům dětí a mládeže Žižkova 367, Kostelec nad Orlicí

Tělocvična a učebny Havlíčkova ulice 1572, Kostelec nad Orlicí

Tělocvična Obchodní akademie TGM Komenského 522, Kostelec nad Orlicí

Tělocvična Sokolovna Komenského 265, Kostelec nad Orlicí

Městský stadion Stadion 544, Kostelec nad Orlicí

Sokolovna Častolovice Komenského 113, Častolovice

Farma Tutleky 17, Tutleky

Farma Zdelov 93, Zdelov

Jezdecký spolek Doudleby nad Orlicí, Vyhnánov 20, Doudleby nad Orlicí

Tělocvična ZŠ T.G. Masaryka 396, Borohrádek

Přivádění dětí ze Školní družiny Erbenova do DDM Žižkova

- pro děti docházející na kroužky bude zajištěn **doprovod**
pracovníky DDM ve 13:30 a 14:30 dle domluvy s rodiči.

PŘEDŠKOLÁCI

TANCOVÁNÍ S KÁTOU pro předškoláky PONDĚLÍ 15:00–16:00

Děti se učí správnému držení těla ve všech základních polohách v pohybu i na místě. Rozvoj především pohybového, ale také hudebního, rytmického a prostorového citění. Rozvoj základních tanečních technik moderního současného tance. Posilování jednotlivých částí těla. Základy klasického tance a taneční gymnastiky. Návěst tanečního vystoupení. Vedoucí: Kateřina Matějková, Dis. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v Sokolovně Častolovice.

ŠIKULKOVÉ pro předškoláky, 1. a 2. třídu ZŠ STŘEDA 16:00–17:00

Výtvarně tvořivé aktivity pro předškoláky, kreslení, lepení, stříhání, malé dárečky, ozdoby, hry. Zaměření na rozvoj jemné motoriky a fantazie. Vedoucí: Drahomíra Paulusová. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v DDM.

GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA I. ÚTERÝ 16:30–17:30

Gymnastická průprava pro dívky od 5 do 8 let. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. tělocvična Havlíčkova.

POHYBOVÉ TORNÁDO pro předškoláky až 3. třídu ÚTERÝ 17:00–18:00

Akční sportovní kroužek pro děti (školka až 3. třída). Máte doma neposedu s vrtulí u zadku? Netlumte ho, pusťte ho k nám! U nás energii proměníme v zábavu a super sportovní základ. Hlavní pecky kroužku: Ninja opičí dráhy: Šplhání, skákání, překonávání překážek a základy bezpečné gymnastiky bez strachu. Hry plné akce: Rychlé postřehovky, divoké honičky a všestranný rozvoj rychlosti i obratnosti. Super parťáček: Učíme děti táhnout za jeden provaz, pomáhat si a hlavně - nikdo u nás nestojí v koutě. Naše hlavní mise: Vrátit Vám domů dítě stoprocentně vysmáté a příjemně unavené. Vedoucí: Veronika Páralová. Cena 790 Kč. První schůzka 6.10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

MODERNÍ TANEC- začátečníci 5 -9 let STŘEDA 14:00–15:00

Základní taneční technika, flexibilita, nacvičování tanečků a krátkých sestav. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

MINIDISKO STŘEDA 17:00–18:00

Tanec pro děti na líbivé písničky. Vedoucí: Sandra Sehnoutková. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

KAMARÁDI LIDOVÉ PÍSNÍČKY ČTVRTEK 16:00–17:00

Pojďte s námi zazpívat, zatancovat a zahrát na bubínky, dřívka, rolničky i další jednoduché nástroje. V kroužku děti hravou formou poznají lidové písničky, říkadla, rytmy a tradice spojené s průběhem celého roku. Budeme rozvíjet hudební sluch, smysl pro rytmus, radost ze zpívání i odvahu vystoupit před ostatními. Čekají nás pohybové

hry, jednoduché tanečky, společné muzicírování a spousta zábavy. Naším společným cílem bude vánoční vystoupení a závěrečné vystoupení na konci školního roku. Vedoucí: Mgr. Markéta Drhlíková. Cena 790 Kč. První schůzka 1.10. v DDM.

ANGLIČTINA pro předškoláky

Budeme spolu vytvářet bezpečné prostředí pro první seznamování s cizím jazykem. Děti se na tomto kroužku seznámí se základními slovíčky a výslovností pomocí pohybu, her, písniček a dalšího tvoření. Vedoucí: Petra Chaloupková. Cena 790 Kč. První schůzka 2. 10. v DDM.

PÁTEK 15:00–16:00



Angličtina pro předškoláky



Minidisko



Moderní tanec



Šíkůlkové



Tancování s Kátou pro předškoláky

RODIČE S DĚTMI

KERAMIKA pro rodiče s dětmi

PONDĚLÍ 16:00–17:00

Není nad to si společně zašpinit ruce a vytvořit tak umělecké dílo. Vedoucí: Mgr. Petra Hladká, Vendula Zárecká, DiS. Cena 110 Kč/ lekce, 100 Kč registrace/ rok. Probíhá 1x za 14 dní. První schůzka 5. 10. v DDM.

CVIČENÍ pro rodiče s dětmi 1-3 roky

ÚTERÝ 9:00–10:00

Cvičení rodičů s dětmi bude plné básniček, písniček, her a hlavně překážkových drah, které budeme tvořit. Pojdme si užít společně strávený čas s našimi dětmi! Vedoucí: Mgr. Kateřina Mlejnková. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

ORIENTAČNÍ BĚH pro rodiče s dětmi

STŘEDA 13:40–14:40

Chceš zažít sport v přírodě, kde se kombinuje běh se strategickým myšlením a schopností orientovat se v terénu? Krásný sport, kdy se pohybujeme na jaře a na podzim převážně v lese nebo v parku a hledáme oranžovo-bílé lampiony, orientační kontroly. Budeme se také účastnit jarní a podzimní Orlické ligy, kterou pořádají různé oddíly. Naučíš se pracovat s mapou a buzolou. Pojď s námi sportovat do přírody. Vedoucí: Ing. Viktor Hladký. Tréninky v terénu, přes zimu v tělocvičně. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v DDM.

CVIČENÍ pro rodiče s dětmi 2 - 4 roky

STŘEDA 17:00–18:00

Cvičení rodičů s dětmi pro podporu psychomotorického vývoje. Budeme podporovat pohybový vývoj, podporovat spontánní pohyb - v každé lekci bude pro děti připravena pestrá překážková dráha, budeme rozvíjet řeč a vnímání rytmu - cvičení budou doprovázet básničky a písničky + jóga s dětmi. Vedoucí: Mgr. Michaela Řihová, Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v tělocvičně ZŠ TGM Borohrádek.

CVIČENÍ pro rodiče s dětmi 1-3 roky

ČTVRTEK 10:00–11:00

Cvičení dětí společně s rodiči bude pro některé děti první socializace s vrstevníky a s dospělými ve skupině. Cvičení bude probíhat částečně vedenou formou, kde se zaměříme na rozvoj hrubé i jemné motoriky a posílení vztahu dítěte s rodičem pomocí akrobacie pro nejmenší. Část kurzu pak bude určena pro individuální rozvoj dětí na stanovištích, které si společně připravíme. Vedoucí: Ing. Anna Šarochová, Jessica Janečková. Cena 790 Kč. První schůzka 1. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

KLUB HOROLEZECTVÍ pro rodiče s dětmi

ČTVRTEK 17:00–18:00

Základy lezení na umělé lezecké stěně. Přijďte si vyzkoušet svoji obratnost a sílu. Vedoucí: Mgr. Miroslav Sejkora. Cena 100 Kč registrace v klubu (platba na účet při přihlášení do klubu), 110 Kč/lekce. První schůzka 1. 10. v tělocvičně Obchodní akademie.

CVIČENÍ rodičů s dětmi nejen domškoláky

PÁTEK 9:30–11:00

Setkávání pro maminky s dětmi. Volné cvičení v tělocvičně. Vedoucí: Klára Marková. Cena 790 Kč. První schůzka 2. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

CVIČENÍ pro rodiče s dětmi 3 - 6 let

PÁTEK 16:30–17:30

Cílem tohoto kroužku je prohloubení sociální vazby mezi rodičem a dítětem včetně rozvoje motoriky a koordinace dítěte. Najdete si volno na společné trávení času se svými dětmi! Pojďte si užít společnou hodinu cvičení v tělocvičně! Základy gymnastiky, atletiky, míčových a pohybových her. Vedoucí: Mgr. Petra Hladká. Cena 790 Kč. První schůzka 2. 10. tělocvična Havlíčkova.

KLUB ORIENTAČNÍHO BĚHU SOBOTA 9:00–11:00

Zábava a pohyb pro celou rodinu, závodní činnost. Mapa, buzola, pohyb v terénu. Účast na závodech Vychoďočeského poháru. Vedoucí: Mgr. Petra Hladká, Ing. Viktor Hladký. Cena registrace v klubu 100 Kč/rok. Cena za startovné 140 Kč/závod.



Cvičení rodičů s dětmi 2-4 roky



Cvičení rodičů s dětmi 3-6 let



Keramika pro rodiče s dětmi



Cvičení rodičů s dětmi 1-3 roky.



Cvičení rodičů s dětmi 1-3 roky



Cvičení rodičů s dětmi nejen domškoláky

ZÁKLADNÍ ŠKOLA

TANCOVÁNÍ S KÁTOU pro ZŠ

PONDĚLÍ 13:30–14:30

Děti se učí správnému držení těla ve všech základních polohách v pohybu i na místě. Rozvoj pohybového, hudebního, rytmického a prostorového citění. Rozvoj základních tanečních technik současného moderního tance. Posilování jednotlivých částí těla. Základy klasického tance a taneční gymnastiky. Nácvik tanečního vystoupení. Vedoucí: Kateřina Matějková, DiS. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v Sokolovně Častolovice.

HOBBY HORISING

PONDĚLÍ 13:30–14:30

Kroužek Hobby horising je ideální pro všechny děti, které milují koně a pohyb. Naučíme se jezdit na hobby horse (koník na tyči), trénovat různé druhy skoků, sestavy a choreografie. Děti si také vyrobí nebo upraví vlastního koníka a dozvědí se zajímavosti ze světa skutečných koní – o péči, chovu i jezdeckých disciplínách. Kroužek rozvíjí pohybové dovednosti, fantazii a přátelskou spolupráci v týmu. Vedoucí: Mgr. Marie Gregorová, Markéta Absolonová. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v DDM.

VESELÁ VAŘEČKA I.

PONDĚLÍ 13:30–15:00

Veselá vařečka je hravý kroužek vaření a pečení pro děti od 7 do 15 let, kde se učí bezpečně připravovat jednoduché sladké i slané pokrmy. Děti si vyzkouší krájení, pečení i týmovou spolupráci a získají základy pro samostatnost v kuchyni. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 1370 Kč. První schůzka 5.10. v DDM.

ATLETICKÝ ODDÍL MINIPŘÍPRAVKY II. pro ročník 2018

PONDĚLÍ + STŘEDA 14:30–15:30

Základy běhů, skoků, hodů, víceboje. Podzimní a jarní tréninky probíhají na stadionu, v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Trénink 2x týdně v pondělí a ve středu. Po prvních tréninkách může dojít z kapacitních, nebo výkonnostních důvodů k přesunu do skupiny minipřípravka I, počítejte tedy i s možným úterním termínem. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Sára Turynková, Marek Juda, Lucie Bártová, Bohdan Yermak, Zuzana Pišlová. Cena 1580 Kč. První trénink 5. 10. na stadionu.

JEZDECTVÍ Tutleky pro začátečníky

PONDĚLÍ 15:00–17:00

Péče o zvířata, jízda na koni, základy chovu koní. Kroužek probíhá na farmě v Tutlekách. Dopravu dětí na kroužek zajišťují rodiče. Max. počet účastníků 4. O přijetí rozhoduje pořadí podaných přihlášek. Vedoucí: Mgr. Marie Gregorová. Cena 1900 Kč. První schůzka 5. 10. v DDM.

ANGLIČTINA pro 1. a 2. tř. ZŠ

PONDĚLÍ 15:00–16:00

Budeme spolu vytvářet bezpečné prostředí pro první seznamování s cizím jazykem. Děti se na tomto kroužku seznámí se základními slovíčky a výslovností pomocí pohybu, her, písniček a dalšího tvoření. Vedoucí: Radovan Hladký, Denis Kubíček. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v DDM.

PALIČKOVÁNÍ pro začátečníky

PONDĚLÍ 15:00–16:00

Hleďáš pohodový kroužek, kde si odpočineš a vytvoříš něco krásného? Na paličkování pro začátečníky tě naučíme proměnit obyčejné nitě v originální obrázky, šperky nebo záložky do knížek. Začneme úplně od základů a krok za krokem ti ukážeme, jak na to. Vedoucí: Vendula Zářecká, DiS. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v DDM.

VESELÁ VAŘEČKA II.

PONDĚLÍ 15:00–16:30

Veselá vařečka je hravý kroužek vaření a pečení pro děti od 7 do 15 let, kde se učí bezpečně připravovat jednoduché sladké i slané pokrmy. Děti si vyzkouší krájení, pečení i týmovou spolupráci a získají základy pro samostatnost v kuchyni. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 1370 Kč. První schůzka 5. 10. v DDM.

JEZDECTVÍ Doudleby od 10 let

PONDĚLÍ 15:00–17:00

Péče o zvířata, jízda na koni, základy chovu koní. Kroužek probíhá v Doudlebách nad Orlicí. Dopravu dětí na kroužek zajišťují rodiče. Max. váha účastníka 65 kg. Max. počet účastníků 4. O přijetí rozhoduje pořadí podaných přihlášek. Vedoucí: Lenka Szotková. Cena 1900 Kč. První schůzka 5. 10. v DDM.

ATLETICKÝ ODDÍL PŘÍPRAVKY pro ročníky 2016, 2017

PONDĚLÍ, STŘEDA 15:00–16:30

Disciplíny víceboje již na výkonnostní úrovni. Pravidelná účast na krajských závodech pro vybrané atlety. Atletický oddíl je registrovaný u Českého atletického svazu a soutěží v kategorii chlapců a děvčat. Podzimní a jarní tréninky probíhají na stadionu, v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Sára Turynková, Lucie Bártová, Marek Juda, Bohdan Yermak, Zuzana Pišlová. Cena 1580 Kč. První trénink pro nováčky je 5. 10. na stadionu.

ANGLIČTINA KONVERZACE

PONDĚLÍ 16:00–17:00

Kurz je určen dětem od 1. do 9. třídy se základní znalostí angličtiny, které se chtějí rozmluvit. Každá hodina bude plná her a zajímavých témat šitých přesně na míru účastníků kurzu. Budeme mít i příležitost okrajově pracovat na výslovnosti, nebo základní gramatice. Cena 790 Kč. Vedoucí: Radovan Hladký a Denis Kubíček. První schůzka 5. 10. v DDM.

3D MODELOVÁNÍ A 3D TISK

PONDĚLÍ 16:00–17:00

V kroužku se děti naučí základy 3D modelování na počítači a zjistí, jak funguje 3D tisk. V jednoduchých a zábavných projektech si vytvoří vlastní návrhy – od přívěsků až po malé funkční předměty – a poté si je vytisknou na skutečné 3D tiskárně. Rozvíjíme technické myšlení, prostorovou představivost a tvořivost. Kroužek je vhodný i pro začátečníky, vše vysvětlujeme krok za krokem. Vedoucí: Ing. Ladislav Žižka. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v učebně Havlíčkova.

JUMPING- TRAMPOLÍNKY NA HUDBU

PONDĚLÍ 16:00–17:00

Jumping je skvělá a energická fitness aktivita, která se cvičí na speciálních malých trampolínách za doprovodu motivační hudby. Lekce obvykle kombinují rychlé skoky, silové prvky a balanční cvičení, což z nich dělá zábavný způsob, jak zlepšit kon-

dici a spálit spoustu energie. Kromě skvělého procvičení celého těla si na nich užiješ i spoustu zábavy s partou lidí. Vedoucí: Simona Hanousková. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. zrcadlový sál Havlíčkova.

ROZTLESKÁVAČKY SAFIRA **PONDĚLÍ, STŘEDA 16:00–17:00**
Taneční průprava mažoretková s trásněmi pro dívky. Vedoucí: Sandra Sehnoutková. Věk 5 – 15 let. Cena 1040 Kč. První schůzka 5. 10. zrcadlový sál Havlíčkova.

HOROLEZECTVÍ I. pro 1. - 3. třídu ZŠ **PONDĚLÍ 16:00–17:00**
Kroužek horolezectví pro děti 1. až 3. třídy představuje hravý úvod do lezení, kde si děti na stěně budují obratnost, sílu i zdravé sebevědomí. Pod dohledem instruktora si osvojí základní pravidla bezpečnosti, vzájemnou důvěru při jištění. Malí lezci si tak zábavnou formou posilují celé tělo a učí se překonávat vlastní hranice. Vedoucí: Mgr. Miroslav Sejkora. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v tělocvičně OA.

KONDIČNÍ JUDO **PONDĚLÍ 16:30–17:30**
Rozšíření kondiční přípravy účastníků kroužku juda. Vedoucí: Ing. Jakub Včelák. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v učebně juda Havlíčkova.

3D MODELOVÁNÍ A 3D TISK – začátečníci **PONDĚLÍ 16:00–17:00**
V kroužku se děti naučí základy 3D modelování na počítači a zjistí, jak funguje 3D tisk. V jednoduchých a zábavných projektech si vytvoří vlastní návrhy – od přívěsků až po malé funkční předměty – a poté si je vytisknou na skutečné 3D tiskárně. Rozvíjíme technické myšlení, prostorovou představivost a tvořivost. Kroužek je vhodný i pro začátečníky, vše vysvětlujeme krok za krokem. Vedoucí: Ing. Ladislav Žižka. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v učebně Havlíčkova.

VESELÁ PÍŠŤALKA **PONDĚLÍ 16:30–17:30**
Výuka hry na flétnu v malé hudební skupině dětí zábavnou formou. Podmínkou účasti je vlastní flétnička. Vedoucí: Anna Svátková. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v DDM.

ATLETICKÝ ODDÍL MLADŠÍHO ŽACTVA pro ročníky 2014, 2015
PONDĚLÍ, STŘEDA 16:30–18:00

Trénink atletiky pro mladší žáky. Vybraní závodníci dle zájmu a výkonu jezdí na krajské závody a jiné v rámci českého atletického svazu. Podzimní a jarní tréninky probíhají na stadionu, v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Ing. Petra Pavelková Cena 1580 Kč. První trénink pro nové členy 5. 10. na stadionu.

ATLETICKÝ ODDÍL STARŠÍHO ŽACTVA pro ročníky 2012, 2013
PONDĚLÍ 16:30–18:00,
ČTVRTEK 17:00–18:30

Trénink atletiky pro starší žáky. Vybraní závodníci dle zájmu a výkonu jezdí na krajské závody a jiné v rámci českého atletického svazu. Podzimní a jarní tréninky probíhají na stadionu, v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Ing. Petra Pavelková Cena 1580 Kč. První trénink pro nové členy 1. 10. na stadionu.

3D MODELOVÁNÍ A 3D TISK – pokročilí

PONDĚLÍ 17:00–18:00

Kroužek je určen pro loňské účastníky 3D tisku. Tvorba vlastních projektů a jejich realizace na 3D tiskárně. Rozvíjíme technické myšlení, prostorovou představivost a tvořivost. Vedoucí: Ing. Ladislav Žižka. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v učebně Havlíčkova.

AERIAL HOOP - VZDUŠNÁ AKROBACIE NA OBRUČÍCH pro pokročilé

PONDĚLÍ 17:00–18:00

Provádění akrobatických, gymnastických a tanečních prvků na závěsné obruči. Věk 8 – 15 let. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. sále v učebně Havlíčkova.

ZUMBA

PONDĚLÍ 17:00–18:00

Při ZUMBĚ vás čeká hodina plná tance, skvělé hudby a pozitivní energie. Oblíbený tanec pro holky i kluky ve věku 8 – 15 let. Vedoucí: Sandra Sehnoutková. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

STŘELBA ZE VZDUCHOVÉ PUŠKY

PONDĚLÍ 17:00–18:00

Střelba ze vzduchové pušky na statický i pohyblivý terč. Součástí kroužku jsou střelecké turnaje a celoroční střelecká liga DDM. Věk: 10 – 15 let. Vedoucí: Ing. Martin Luňáček, Ph.D. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v DDM.

HOROLEZECTVÍ II. pro 4. - 6. třídu ZŠ

PONDĚLÍ 17:00–18:00

Všeobecná gymnastická příprava, základy lezení na umělé lezecké stěně. Vedoucí: Mgr. Miroslav Sejkora. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v tělocvičně OA.

ZÁBAVNÁ LOGIKA A DESKOVÉ HRY

PONDĚLÍ 17:00–18:00

Máte rádi deskové hry, hádanky a logické výzvy? Naučíme se spolupracovat, přemýšlet strategicky, plánovat dopředu a užijeme si spoustu zábavy. Naučíme se hry strategické (Carcassone, Osadníci z Katanu, Karak), logické (Ubongo), detektivní (Double, Dixit, Krycí jména, Supermňau), kooperativní a soutěživé. Vedoucí: Mgr. Petra Hladká. První schůzka 5.10. v DDM

HRA NA UKULELE

PONDĚLÍ 17:00–18:00

Naučte se akordy a rytmy ukulele bez ohledu na hudební zkušenosti. Znalost not není nutná. Nástroj lze zapůjčit. Vedoucí: Libor Minařík. Cena 790 Kč. První schůzka 5.10. v DDM.

MIKROPROCESORY/ROBOTIKA/PROGRAMOVÁNÍ

PONDĚLÍ 18:00–19:00

V kroužku si děti hravou formou vyzkouší programování a základy robotiky. Budou si sestavovat jednoduché roboty, ovládat je pomocí počítače a naučí se, jak fungují chytrá zařízení kolem nás. Pomocí jednoduchého programování budou ovládat světýlka, motorky nebo senzory. Vše probíhá zábavně, prakticky a bez nutnosti předchozích znalostí. Vedoucí: Bořivoj Marek. Cena 790 Kč. První schůzka 5. 10. v DDM.

MODERNÍ TANEC pro pokročilé

**PONDĚLÍ 18:00–19:00,
STŘEDA 15:00–16:00**

Tento kroužek je určen pro všechny tanečníky, kteří už mají základy v těle a chtějí zapracovat na složitějších choreografiích i technice. Zaměříme se na rozvoj flexibility, dynamiky pohybu, výrazu a prostorového vnímání v moderních tanečních stylech. Čeká tě skvělá parta, prostor pro vlastní kreativitu a propojování emocí s tancem, které tě posune zase o krok dál. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 1040 Kč. První schůzka 5. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

ATLETIKA MINIPŘÍPRAVKA I. pro ročníky 2019/20

ÚTERÝ 14:00–15:00

Základy běhů, skoků, hodů, víceboje a všeobecná sportovní příprava. Za hezkého a teplého počasí probíhají tréninky na stadionu, za špatného a v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Vedoucí: Lucie Šrámová, Tadeáš Trejtnar. Cena 790 Kč. První trénink 6. 10. na stadionu.

MINECRAFT 8-11 let

ÚTERÝ 15:00–16:00

Baví tě hrát minecraft? Chceš se v něm zdokonalit a naučit se pár nových triků a tipů? Pak je tento kroužek pro tebe ideální. Postavíme společně město, zapojíme pár redstounových obvodů a mnoho dalšího. Podmínkou účasti na kroužku je vlastnit oficiální kopii hry Minecraft: Java Edition. Vedoucí: Jan Stolín. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v DDM.

KYTARA bez not pro začátečníky

ÚTERÝ 15:00–16:00

Hra na kytaru podle akordů, zpěv písní, tvorba zpěvníku. Vedoucí: Mgr. Lucie Kovandová. Cena 760 Kč. První schůzka 6. 10. v DDM.

AERIAL HOOP - VZDUŠNÁ AKROBACIE NA OBRUČÍCH

pro středně pokročilé

ÚTERÝ 15:30–16:30

Provádění akrobatických, gymnastických a tanečních prvků na závěsné obruči. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v učebně Havlíčkova.

STŘELBA Z NERF ZBRANÍ

ÚTERÝ 15:30–16:30

Soutěže družstev, střelba jednotlivců, trénink taktiky a týmové spolupráce. Turnaje v rámci DDM a příprava na letní tábor. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Petr Vít. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

ČESKÝ JAZYK – příprava na přijímací zkoušky na SŠ

ÚTERÝ 16:00–17:00

Pojďte se zdokonalit na přijímací zkoušky na SŠ z českého jazyka. Budeme procvičovat testy z minulých let z přijímacích zkoušek z CERMATu. Testy si procvičíme a podrobně rozebereme. Vedoucí: Tomáš Hloušek. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v DDM.

MINECRAFT 10-15 let

ÚTERÝ 16:00–17:00

Baví tě hrát minecraft? Chceš se v něm zdokonalit a naučit se pár nových triků a tipů? Pak je tento kroužek pro tebe ideální. Postavíme společně město, zapojíme pár redstounových obvodů a mnoho dalšího. Podmínkou účasti na kroužku je vlastnit oficiální kopii hry Minecraft: Java Edition. Vedoucí: Jan Stolín. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v DDM.

MATEMATIKA - příprava na přijímačky na SŠ

ÚTERÝ 17:00–18:00

Pojďte se zdokonalit na přijímací zkoušky na SŠ z matematiky. Budeme procvičovat testy z minulých let z přijímacích zkoušek z CERMATu. Testy si procvičíme a podrobně rozebereme. Vedoucí: Jan Stolín. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v DDM.

STREET DANCE Rough Grace děti

ÚTERÝ 16:00–17:00

Soutěžní skupina street dance pro děti ve věku 8–11 let. Kroužek je určen pro všechny malé tanečníky, kteří mají rádi pohyb, hudbu a chtějí se společně rozvíjet v přátelském kolektivu. Vedoucí: Jana Vrbová. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

JUDO pro 1 st. ŽŠ

ÚTERÝ 16:30–17:30

Základy úpolového sportu - juda. Sebeobrana neozbrojeného člověka, řešení bojových situací, sebeovládání, taktika. Pro chlapce a dívky 6 – 9 let. Vedoucí: Ing. Jakub Včelák. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. učebna juda Havlíčkova.

SLACKLINE – HIGHLINE

ÚTERÝ 16:30–17:30

Tento kroužek je určen pro všechny, kteří chtějí překonávat vlastní hranice, zapracovat na dokonalé rovnováze a objevit kouzlo chůze po popruhu. Naučíme se správnou techniku balancování na klasické slackline nízko nad zemí, posílíme hluboké stabilizační svaly (tzv. core) a zaměříme se na maximální koncentraci. Postupně se seznámíme také s teorií, bezpečností a přípravou na highline ve výškách, abychom získali pevnou půdu pod nohama v jakékoliv situaci. Ideální příprava na wingfoiling a windsurfing. Vedoucí: Libor Minařík. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA I.

ÚTERÝ 16:30–17:30

Gymnastická průprava pro dívky ve věku od 5-8 let. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

PLASTIKOVÍ MODELÁŘI

ÚTERÝ 16:30–18:00

Pro všechny kluky i holky co rádi tvoří. Výroba a lepení letadel, bojové techniky, lodí a jiných modelů. Základy 3D tisku a jeho využití při stavění modelů. Vedoucí: Ing. Ladislav Žižka. Cena 1100 Kč. První schůzka 6. 10. v DDM.

STREET DANCE Rough Grace juniors II.

ÚTERÝ 17:00–18:00

Soutěžní skupina show dance pro začátečníky ve věku 11–15 let. Kroužek je ideální pro všechny, kteří chtějí proniknout do světa tanečních soutěží, zlepšit svou pohybovou průpravu a zažít radost z tance v přátelském kolektivu. Vedoucí: Jana Vrbová. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

VČELAŘSTVÍ pro ZŠ

ÚTERÝ 17:00–18:00

Seznámení se základy chovu včel pro holky a kluky ve věku 12 – 15 let. Celoroční péče o včelstva, materiální vybavení včelaře, praktická činnost u včel. Účastník musí mít zdravotní prohlášení od rodiče, že není alergický na včelí bodnutí. Vedoucí: Jan Novotný. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v DDM.

VÝTVARNÝ ATELIÉR

ÚTERÝ 17:00–18:00

Zveme vás k objevování vašeho vnitřního světa pomocí barev. Povzbudíme kreativitu, kompozici barev a tvarů, různé způsoby výtvarného vyjádření, samostatnost a další dovednosti. Vedoucí: Tomáš Hloušek. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v DDM.

POHYBOVÉ TORNÁDO

ÚTERÝ 17:00–18:00

Akční sportovní kroužek pro děti (školka až 3. třída). Máte doma neposedu s vrtulí u zadku? Netlumte ho, pusťte ho k nám! U nás energii proměníme v zábavu a super sportovní základ. Hlavní pecky kroužku: Ninja opičí dráhy: Šplhání, skákání, překonávání překážek a základy bezpečné gymnastiky bez strachu. Hry plné akce: Rychlé postřehovky, divoké honičky a všestranný rozvoj rychlosti i obratnosti. Super parta: Učíme děti táhnout za jeden provaz, pomáhat si a hlavně - nikdo u nás nestojí v koutě. Naše hlavní mise: Vrátit Vám domů dítě stoprocentně vysmáté a příjemně unavené. Vedoucí: Veronika Páralová. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

PLAVÁNÍ

ÚTERÝ 17:00–18:00

Plavání pro pokročilejší plavce od 3. do 9. třídy ZŠ. Zlepšení plaveckých technik, zlepšení kondice, trénink s plaveckými pomůckami. Součástí kroužku jsou i plavecké závody ve spolupráci s DDM RK. Dopravu dětí na kroužek zajišťují rodiče. Vedoucí: Jan A. Dostálek. Cena 1850 Kč. První trénink je 6. 10. na bazénu v Rychnově nad Kněžnou.

ATLETICKÝ ODDÍL DOROSTU, ročník 2010-2011

ÚTERÝ 17:00–18:30,

ČTVRTEK 17:00–18:30

Trénink atletiky pro dorost. Vybraní závodníci dle zájmu a výkonu jezdí na krajské závody a jiné v rámci českého atletického svazu. Podzimní a jarní tréninky probíhají na stadionu, v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Ing. Petra Pavelková Cena 1580 Kč. První trénink pro nové členy je 1. 10. na stadionu.

GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA II.

ÚTERÝ 17:30–18:30

Gymnastická průprava pro dívky ve věku od 9 - 12 let. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

JUDO pro 2 st. ZŠ

ÚTERÝ 17:30–18:30

Základy úpolového sportu - juda. Sebeobrana neozbrojeného člověka, řešení bojových situací, sebeovládání, taktika. Vedoucí: Ing. Jakub Včelák. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. učebna juda Havlíčkova.

ZUMBA FITNESS

ÚTERÝ 18:00–19:00

Dynamický fitness program, který v sobě spojuje prvky aerobního cvičení a latinsko-amerických tanců. Využívá základní kroky salsy, reggaetonu, merengue a cumbie. Zumba je založena na principu přerušovaného kardio tréninku, kde se střídá svižná část s pomalou a v této kombinaci dochází ke spalování tuků a efektivnímu formování celého těla. Vedoucí: Bc. Petra Kolaříková. Cena 1260 Kč. První schůzka 6. 10. v tělocvičně ZŠ TGM Borohrádek.

VOLEJBAL

ÚTERÝ 18:30–19:30

Volejbalový kroužek pro holky a kluky od 10 do 16let. Kroužek je vhodný pro úplné začátečníky i pokročilé, kteří si chtějí zlepšit techniku a zahrát si. Základní techniky budeme procvičovat ve hře 1:1, 2:2 a dalších průpravných cvičeních. Součástí kroužku bude kromě výuky volejbalu všestranný sportovní a pohybový rozvoj dětí. Vedoucí: Mgr. Tomáš Hurdálek, Petra Čepelková. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. V tělocvičně Havlíčkova.

ORIENTAČNÍ BĚH pro 1.–4. třídu ZŠ

STŘEDA 13:40–14:40

Chceš zažít sport v přírodě, kde se kombinuje běh se strategickým myšlením a schopností orientovat se v terénu? Krásný sport, kdy se pohybujeme na jaře a na podzim převážně v lese nebo v parku a hledáme oranžovo-bílé lampiony, orientační kontroly. Budeme se také účastnit jarní a podzimní Orlické ligy, kterou pořádají různé oddíly. Naučíš se pracovat s mapou a buzolou. Pojď s námi sportovat do přírody. Vedoucí: Mgr. Petra Hladká. Tréninky v terénu, přes zimu v tělocvičně. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v DDM.

MODERNÍ TANEC začátečníci

STŘEDA 14:00–15:00

Základy tanců jako například street dance, dancehall, disco, contemporary a další. Nácvik krátkých choreografií. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

ATLETICKÝ ODDÍL MINIPŘÍPRAVKY II. pro ročník 2018

PONĚLÍ, STŘEDA 14:30–15:30

Základy běhů, skoků, hodů, víceboje. Podzimní a jarní tréninky probíhají na stadionu, v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Trénink 2x týdně v pondělí a ve středu. Po prvních tréninkách může dojít z kapacitních, nebo výkonnostních důvodů k přesunu do skupiny minipřípravka I, počítejte tedy i s možným úterním termínem. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Sára Turynková, Lucie Bártová, Bohdan Yermak, Zuzana Pišlová. Cena 1580 Kč. První trénink 5. 10. na stadionu.

MODERNÍ TANEC pro pokročilé

PONĚLÍ 18:00–19:00,

STŘEDA 15:00–16:00

Tento kroužek je určen pro všechny tanečníky, kteří už mají základy v těle a chtějí zapracovat na složitějších choreografiích i technice. Zaměříme se na rozvoj flexibility, dynamiky pohybu, výrazu a prostorového vnímání v moderních tanečních

stylech. Čeká tě skvělá parta, prostor pro vlastní kreativitu a propojování emocí s tancem, které tě posune zase o krok dál. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 1040 Kč. První schůzka 5. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

ŽELEZNIČNÍ MODELÁŘI

STŘEDA 15:00–16:30

Práce na modelovém kolejišti, stavba modelů z různých materiálů, tisk modelů a příslušenství na 3D tiskárně, práce s kreslicím 3D programem Fusion 360, zkušební jízdy, možnost 3D skenování. Obsluha modelového kolejiště na výstavách. Pro děti, mládež i dospělé. Vedoucí: Ing. Petr Urban. Cena 1100 Kč. První schůzka 7. 10. v učebně Havlíčkova.

ATLETICKÝ ODDÍL PŘÍPRAVKY pro ročníky 2016, 2017

PONDĚLÍ, STŘEDA 15:00–16:30

Disciplíny víceboje již na výkonnostní úrovni. Pravidelná účast na krajských závodech pro vybrané atlety. Atletický oddíl je registrovaný u Českého atletického svazu a soutěží v kategorii chlapců a děvčat. Podzimní a jarní tréninky probíhají na stadionu, v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Sára Turynková, Lucie Bártová, Marek Juda, Bohdan Yermak, Zuzana Pišlová. Cena 1580 Kč. První trénink pro nováčky je 5. 10. na stadionu.

JEZDECTVÍ Doudleby od 10 let

STŘEDA 15:00–17:00

Péče o zvířata, jízda na koni, základy chovu koní. Kroužek probíhá na farmě v Doudlebách nad Orlicí. Dopravu dětí na kroužek zajišťují rodiče. Max. váha účastníka 65 kg. Max. počet účastníků 4. O přijetí rozhoduje pořadí podaných přihlášek. Vedoucí: Lenka Szotková. Cena 1900 Kč. První schůzka 7. 10. v DDM.

ŠIKULKOVÉ pro předškoláky a 1. a 2. třídu ZŠ

STŘEDA 16:00–17:00

Výtvarně tvořivé aktivity pro předškoláky, kreslení, lepení, stříhání, malé dárečky, ozdoby, hry. Zaměření na rozvoj jemné motoriky a fantazie. Vedoucí: Drahomíra Paulusová. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v DDM.

ROZTLESKÁVAČKY SAFIRA

PONDĚLÍ, STŘEDA 16:00–17:00

Taneční mažoretková průprava s trásněmi pro dívky. Vedoucí: Sandra Sehnoutková. Věk 5 – 15 let. Cena 1040 Kč. První schůzka 5. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

AERIAL HOOP - VZDUŠNÁ AKROBACIE NA OBRUČÍCH začátečníci

STŘEDA 16:00–17:00

Provádění akrobatických, gymnastických a tanečních prvků na závěsné obruči. Věk 7 – 15 let. Vedoucí: Lucie Šrámová. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

STOLNÍ TENIS

STŘEDA 16:00–17:00

Stolní tenis neboli ping pong, dvouhra, čtyřhra. Základy hry, přátelská utkání, pro dívky a chlapce. Vedoucí: Radovan Hladký. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v Sokolovně v pinponkárně.

MÓDNÍ NÁVRHÁŘSTVÍ

STŘEDA 16:00–18:00

Vlastní navrhování a šití oblečení a módních doplňků na šicím stroji. Vedoucí: Bc. Jitka Krčmářová, Klára Marková. Cena 1400 Kč. První schůzka 7. 10. v DDM.

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA A ZÁKLADY KONDIČNÍHO BĚHU

STŘEDA 16:30–17:30

Posilování s vlastním tělem, strečink, stabilizace a posílení středu těla, základy kondičního běhu – běžecká abeceda a technika běhu (učebna Havlíčkova, venku). Vedoucí: Jan Vokulič, Mgr. Petra Hladká. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v učebně juda Havlíčkova.

ATLETICKÝ ODDÍL MLADŠÍHO ŽACTVA pro ročníky 2014, 2015 PONDĚLÍ, STŘEDA 16:30–18:00

Trénink atletiky pro mladší žáky. Vybraní závodníci dle zájmu a výkonu jezdí na krajské závody a jiné v rámci českého atletického svazu. Podzimní a jarní tréninky probíhají na stadionu, v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Ing. Petra Pavelková. Cena 1580 Kč. První trénink pro nové členy 5. 10. na stadionu.

MINIDISKO

STŘEDA 17:00–18:00

Tanec pro děti na líbivé písničky. Vedoucí: Sandra Sehnoutková. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

SEBEOBRANA PRO ŽENY

STŘEDA 17:30–18:30

Tento kroužek nabízí bezpečné prostředí, kde se dívky a ženy učí předcházet nebezpečným situacím a řešit konflikty s klidem a přehledem. Místo hrubé síly se zaměřuje na jednoduché, ale vysoce účinné techniky uniků a obran, které zvládne každá účastnice bez ohledu na kondici. Hlavním cílem je odbourat strach, posílit zdravé sebevědomí a naučit se správně reagovat v krizových momentech. Vedoucí: Jan Vokulič. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v učebně juda Havlíčkova.

BASKETBAL

STŘEDA 18:00–19:00

Chytni správný driblíng! Baví tě pohyb, chceš si najít novou partu kámošů a naučit se hru, kterou žije celý svět? Přidej si do rozvrhu basketbal! Náš kroužek je otevřený pro všechny – ať už držíš basketbalový míč v ruce poprvé, nebo už válíš na plácku za domem. Vedoucí: Zdeněk Ježek, Antonín Jiruška. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

STREET DANCE Rough Grace juniors I.

STŘEDA 18:00–19:00

Soutěžní skupina street dance určená pro pokročilé tanečníky ve věku 11-15 let, kteří chtějí svůj tanec posunout na vyšší úroveň. Na trénincích se zaměřujeme na rozvoj techniky, choreografie, muzikality, fyzické kondice i týmové spolupráce. Během sezóny se pravidelně účastníme tanečních soutěží a vystoupení. Vedoucí: Jana Vrbová. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

KERAMIKA pro 1. – 3. třídu ZŠ

ČTVRTEK 14:30–15:30

Tvoření z keramické hlíny, rozvoj tvořivé činnosti, představivosti a fantazie. Součástí keramické práce bude zdobení přírodním materiálem, razítkování, glazování

a engobování. Pro 1. - 3. třídu ZŠ. Vedoucí: Mgr. Marie Gregorová. Cena 940 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

AKROBACIE NA ŠÁLÁCH

ČTVRTEK 15:00–16:00

Provádění akrobatických a gymnastických prvků na zavěšené šále. Základy gymnastiky, rytmického cítění, flexibility. Vedoucí Lucie Šrámová. Cena 790 Kč První schůzka 1. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

KOUZELNÁ PALETA

ČTVRTEK 15:00–16:00

Rozvoj dětské představivosti a kreativity. Různé druhy malby, kresby, prostorové tvoření z papíru i jiného materiálu, využití dalších moderních alternativ. Vedoucí: Mgr. Markéta Drhlíková. Cena 790 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

KERAMIKA od 3. třídy ZŠ

ČTVRTEK 15:30–17:00

Tvoření z keramické hlíny, rozvoj tvořivé činnosti, představivosti a fantazie. Součástí keramické práce bude zdobení přírodním materiálem, razítkování, glazování a engobování. Vedoucí: Mgr. Marie Gregorová. Cena 1040 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

JEZDECTVÍ Zdelov

ČTVRTEK 15:30–17:30

Péče o zvířata, jízda na koni, základy chovu koní. Kroužek probíhá na farmě ve Zdelově. Max. počet účastníků 4. Věk 8 – 22 let. Vedoucí: Zdenka Horáková. Cena 1900 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

BADMINTON

ČTVRTEK 15:45–16:45

Tréninky pro pokročilejší hráče. Herní situace, dvouhra, čtyřhra, turnaje v rámci DDM. Se zkušenějšími hráči účast na krajských závodech. Určeno pro hráče od 4. třídy ZŠ do 4. ročníku SŠ. Vedoucí: Jan A. Dostálek. Cena 790 Kč. První trénink 1. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

KAMARÁDI LIDOVÉ PÍSENIČKY

ČTVRTEK 16:00–17:00

Pojďte s námi zazpívat, zatancovat a zahrát na bubínky, dřívka, rolničky i další jednoduché nástroje. V kroužku děti hravou formou poznají lidové písničky, říkadla, rytmy a tradice spojené s průběhem celého roku.

Budeme rozvíjet hudební sluch, smysl pro rytmus, radost ze zpívání i odvahu vystoupit před ostatními. Čekají nás pohybové hry, jednoduché tanečky, společné muzicírování a spousta zábavy. Naším společným cílem bude vánoční vystoupení a závěrečné vystoupení na konci školního roku. Vedoucí: Mgr. Markéta Drhlíková. Cena 790 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

AGILITY, cvičení s pejsky

ČTVRTEK 16:00–17:00

Agility je vhodné pro kohokoliv, kdo chce se svým pejskem aktivně trávit svůj volný čas. Vhodné pro všechna psí plemena, podmínkou je dobrý zdravotní stav pejska! Kroužek určen dětem od 11 let, mládeži i dospělým. Vedoucí: Lucie Bočková. Cena 500 Kč registrace v klubu (platba na účet při přihlášení do klubu), 110 Kč/lekce (platba na místě). Probíhá na zahradě DDM vedle Seykorova parku. První schůzka 1. 10. na zahradě DDM.

KYTARA BEZ NOT pro pokročilé

ČTVRTEK 16:00–17:00

Hra na kytaru podle akordů, zpěv písní, tvorba zpěvníku. Vedoucí: Ivana Minaříková. Cena 790 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

HOROLEZECTVÍ III. pro 7. - 9. třídu ZŠ

ČTVRTEK 16:00–17:00

Všeobecná gymnastická průprava, základy lezení na umělé lezecké stěně. Vedoucí: Mgr. Miroslav Sejkora. Cena 790 Kč. První schůzka 1. 10. v tělocvičně OA.

ELEKTRICKÁ KYTARA

ČTVRTEK 16:00–17:00

Trochu hudby, trochu teorie, ale hlavně nekonečně mnoho zábavy. Ať už je tvým oblíbeným žánrem Rock, Blues nebo třeba i Lo-fi. S tím vším se budeme seznamovat. Naučíš se ovládat elektrickou kytaru a prakticky využívat hudební teorie např. i pro tvorbu vlastních skladeb. Možnost zapůjčení nástroje. Vedoucí: Matěj Hlaváček. Cena 1490 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

SEBEOBRANA DŽIU – DŽITSU

ČTVRTEK 16:00–18:00

Bojové umění a úpolový sport. Nácvik sebeobrany, kopy, hody, páky, prvky juda, karate a aikida. Vedoucí: Jan Vokulič. Cena 1260 Kč. První schůzka 1. 10. v učebně juda Havlíčkova.

KRÁLIČÍ HOP

ČTVRTEK 16:20–17:35

Naučte své mazlíčky králíčky překonávat nejrůznější překážky. Králíčí hop je sport pro všechny chovatele a jejich mazlíčky. Králík je chytré zvíře, rád si hraje, skáče přes překážky a lze v tom i závodit. Králík má svůj postroj s vodítkem a vy ho vedete a pobízíte ke skokům přes překážky. Soutěží se v disciplínách rovinná dráha, parkur, skok do výšky a skok do dálky. Vedoucí: Helena Zigová. Cena 850 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

AKUSTICKÁ KYTARA

ČTVRTEK 17:00–18:00

Spousta zábavy a spousta hudby. Naučíš se základy hry na akustickou kytaru, procvičíš hudební sluch a poskládáš vlastní playlist, který se chceš naučit. Pro 2. stupeň základní školy. Vedoucí: Matěj Hlaváček. Cena 790 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

KANGOO JUMP začátečníci

ČTVRTEK 17:00–18:00

Kangoo Jump je originální pohybový kroužek, ve kterém děti skáčou, běhají a cvičí ve speciálních odpružených botách - tzv. kangoo boots. Tyto boty tlumí nárazy, šetří klouby a přitom umožňují dynamický, zábavný a efektivní trénink. Program je přizpůsoben věku dětí a kombinuje prvky aerobního cvičení, her, tanečních kroků a rovnovážných prvků. Děti si zlepší kondici, koordinaci i držení těla a u toho si užijí spoustu legrace. Vedoucí: Zuzana Hlaváčková. Cena 790 Kč. První schůzka 1. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

ATLETICKÝ ODDÍL DOROSTU, ročník 2010-2011

ÚTERÝ 17:00–18:30, ČTVRTEK 17:00–18:30

Trénink atletiky pro dorost. Vybraní závodníci dle zájmu a výkonu jezdí na krajské závody a jiné v rámci českého atletického svazu. Podzimní a jarní tréninky probíhá-

jí na stadionu, v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Ing. Petra Pavelková. Cena 1580 Kč. První trénink pro nové členy je 1. 10. na stadionu.

ATLETICKÝ ODDÍL STARŠÍHO ŽACTVA pro ročníky 2012, 2013 **PONDĚLÍ 16:30–18:00, ČTVRTEK 17:00–18:30**

Trénink atletiky pro starší žáky. Vybraní závodníci dle zájmu a výkonu jezdí na krajské závody a jiné v rámci českého atletického svazu. Podzimní a jarní tréninky probíhají na stadionu, v zimním období v tělocvičně Havlíčkova. Vedoucí: Jan A. Dostálek, Ing. Petra Pavelková. Cena 1580 Kč. První trénink pro nové členy 1. 10. na stadionu.

KEYBOARD I. - začátečníci **PÁTEK 14:00–15:00**

Kroužek Keyboard (hra na elektronické klávesy) uvede děti do světa hudby hravou a srozumitelnou formou. Naučí se základní prstoklad, čtení not i jednoduché melodie a doprovody z dětské i moderní hudby. Díky pestrým možnostem zvuku a rytmů na klávesách si děti rozvíjejí rytmické citění a budují si radost ze samostatného hraní. Vedoucí: Markéta Absolonová. Cena 960 Kč. První schůzka 2. 10. v DDM.

KEYBOARD II. - pokročilí **PÁTEK 15:00–16:00**

Kroužek Keyboard pro pokročilé navazuje na základní dovednosti a zaměřuje se na rozvoj složitější techniky hry i hudebního vyjádření. Děti se učí hrát náročnější skladby podle not i podle sluchu, využívat pokročilé funkce nástroje, jako jsou aranže či různé rejstříky, a improvizovat. Kroužek tak rozvíjí jejich hudební samostatnost, správný rytmus a podporuje tvorbu vlastních hudebních nápadů. Vedoucí: Markéta Absolonová. Cena 960 Kč. První schůzka 2. 10. v DDM.

JEZDECTVÍ Tutleky pro pokročilé **PÁTEK 15:00–17:00**

Péče o zvířata, jízda na koni, základy chovu koní. Kroužek probíhá na farmě v Tutlekách. Dopravu dětí na kroužek zajišťují rodiče. Max. počet účastníků 4. O přijetí rozhoduje pořadí podaných přihlášek. Vedoucí: Mgr. Marie Gregorová. Cena 1900 Kč. První schůzka 2. 10. v DDM.

SPORTOVNÍ A MÍČOVÉ HRY pro 1. st. ZŠ **PÁTEK 15:30–16:30**

Všestranná sportovní příprava hravou formou - rozvoj obratnosti, míčové a jiné hry, týmová spolupráce. Vedoucí: Mgr. Veronika Klašková. Cena 940 Kč. První schůzka 2. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

NA SCÉNU! **PÁTEK 16:00–17:00**

Herecký a divadelní kroužek pro školáky (2.-7.třída). Chceš se zbavit trémy, naučit se pohotově reagovat a zažít hromadu legrace? Kroužek Na scénu! je o moderních hereckých hrách, improvizaci a skvělé partě. Žádné nudné biflování textů, ale čistá akce! Vedoucí: Veronika Páralová. Cena 850 Kč. První schůzka 2. 10. v DDM.

AMATÉRSKÉ DIVADLO pro 2 st. ZŠ **PÁTEK 16:00–17:00**

Rozvoj fantazie a hravosti. Budeme se učit týmové spolupráci, komunikovat, improvi-

zovat a hrát divadlo jako herci. Návčik divadelního představení na zvolené téma na závěrečné vystoupení. Vedoucí: Jan Stolín. Cena 850 Kč. První schůzka 2. 10. v DDM.

KORÁLKOVÁNÍ

PÁTEK 16:30–17:30

Kroužek pro děti prvního i druhého stupně, které rády tvoří. Budeme vyrábět například náramky z bavlnek a korálků, ale i pokročilejší lapač snů, nebo cokoliv s čím mají kreativci přijdou. Umění drhání, technika vázání uzlíků je skvělá pro rozvoj jemné motoriky. Vedoucí: Veronika Kuchařová. Cena 850 Kč. První schůzka 2. 10. v DDM.

ŠACHY

PÁTEK 16:30–18:00

Královská hra pro dva hráče. Komu z vás se podaří zneškodnit nepřátelského krále - dát mu mat? Vedoucí: Richard Schwarz. Cena 1260 Kč. První schůzka 2. 10. v DDM.

JÓGA PRO DĚTI

PÁTEK 17:00–18:00

Jóga pro děti je zábavné cvičení plné hravých pozic, příběhů a písniček, které přirozeně rozvíjí sílu, obratnost i správné držení těla. Během lekcí se děti naučí nejen lépe vnímat své tělo, ale také se zklidnit, relaxovat a pracovat se svými emocemi. V hravém a nesoutěživém prostředí si děti odpočinou od školních povinností a domů budou odcházet s úsměvem a plné energie. Vedoucí: Natálie Andrllová. Cena 790 Kč. První schůzka 2. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova

PARKOUR A GYMNASTIKA

PÁTEK 17:30–18:30

Kurz je určen všem dětem ZŠ od 6 do 16 let. Naučíme se jak trénovat parkour bezpečně a správně, důvěřovat vlastním schopnostem a budeme rozvíjet své pohybové dovednosti. V hodinách se také seznámíme se základy prostrné i gymnastiky na náradí. Vedoucí: Jan Stolín, Tomáš Hloušek. Cena 790 Kč. První schůzka 2. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

KRUHOVÝ TRÉNINK

PÁTEK 18:00–19:00

Cvičení a posilování s vlastní vahou. Body building. Zdravé stravování. Jak zdravě cvičit, aby jsme si neublížili. V ceně zahrnuta 1 lekce ve fitku za pololetí. Vedoucí: Natálie Andrllová. Cena 880 Kč. První schůzka 2. 10. v zrcadlovém sále Havlíčkova.

ŠKOLA LYŽOVÁNÍ A SNOWBOARDINGU

SOBOTA 08:00–16:00

Pět lekcí lyžování a snowboardingu na různých sjezdovkách Orlických hor v lednu a únoru 2027. Vedoucí: Mgr. Petra Hladká, Mgr. Miroslav Sejkora, Jan A. Dostálek, Lucie Šrámová. Cena 5200Kč (doprava autobusem, vlek, instruktor). Odjezd autobusu Častolovice 8:00, Kostelec n. Orl. 8:15., Doudleby n. Orl. 8:30, Vamberk 8:45. Návrat v 16 – 17 h.

KLUB ORIENTAČNÍHO BĚHU

SOBOTA 9:00–11:00

Zábava a pohyb pro celou rodinu, závodní činnost. Mapa, buzola, pohyb v terénu. Účast na závodech Východočeského poháru. Vedoucí: Mgr. Petra Hladká, Ing. Viktor Hladký. Cena 100 Kč registrace v klubu (platba na účet při přihlášení do klubu), 140 Kč/závod.



AJ pro 1 a 2 třídu



Aerial hoop začátečníci



Aerial hoop



Akrobacie na šále



Keyboard



3D task



Džiu džitsu



Badminton



Horolezectví I



Horolezectví II



Horolezectví III



Atletický oddíl minipřípravka



Atletický oddíl dorost



Atletický oddíl starší žactvo



Atletický oddíl ml. žactvo



Atletický oddíl přípravka



Módní návrhářství



Sportovní a míčové hry



Střelba z NERF zbraní



Parkour a gymnastika



Street dance



Parkour a gymnastika



Stolní tenis



Veselá vařečka



Gymnastika 2



Gymnastika 1



Beauty girl



Basketbal



Jezdectví zdelov



Keramika od 3. třídy ZŠ



Keramika pro 1.-3. tř. ZŠ



Judo pro 1.st ZŠ



Jezdectví tutleky



Jezdectví doudleby



Hra na ukulele



Judo pro 1.st ZŠ



Jumping



Korálkování



Kouzelná paleta



Králiči hop



Kytara bez not pokročilí



Kytara bez not začátečníci



Mikroprocesory robotika programování



Moderní tanec



Roztleskávačky Safira



Střelba ze vzduchovky

Plavání



Šachy



Volejbal



Zumba



Veselá píšťalka

MLÁDEŽ A DOSPĚLÍ

JEZDECTVÍ Doudleby od 10 let

PONDĚLÍ 15:00–17:00

Péče o zvířata, jízda na koni, základy chovu koní. Kroužek probíhá v Doudlebach nad Orlicí. Dopravu dětí na kroužek zajišťují rodiče. Max. váha účastníka 65 kg. Max. počet účastníků 4. O přijetí rozhoduje pořadí podaných přihlášek. Vedoucí: Lenka Szotková. Cena 1900 Kč. První schůzka 5. 10. v DDM.

ZUMBA FITNESS Borohrádek

ÚTERÝ 18:00–19:00

Dynamický fitness program, který v sobě spojuje prvky aerobního cvičení a latinsko-amerických tanců. Využívá základní kroky salsy, reggaetonu, merengue a cumbie. Zumba je založena na principu přerušovaného kardio tréninku, kde se střídá svižná část s pomalou a v této kombinaci dochází ke spalování tuků a efektivnímu formování celého těla. Vedoucí: Bc. Petra Kolaříková. Cena 1260 Kč. První schůzka 6. 10. v tělocvičně ZŠ TGM Borohrádek.

VČELAŘSTVÍ pro dospělé

ÚTERÝ 18:00–19:00

Seznámení se základy chovu včel pro mládež a dospělé. Celoroční péče o včelstva, materiální vybavení včelaře, praktická činnost u včel. Vedoucí: Jan Novotný. Cena 790 Kč. První schůzka 6. 10. 2024 v DDM.

JEZDECTVÍ Zdelov

ČTVRTEK 15:30–17:30

Péče o zvířata, jízda na koni, základy chovu koní. Kroužek probíhá na farmě ve Zdelově. Max. počet účastníků 4. Věk 8 – 22 let, začátečníci. Vedoucí: Zdenka Horáková. Cena 1900 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

BADMINTON

ČTVRTEK 15:45–16:45

Tréninky pro studenty střední školy. Herní situace, dvouhra, čtyřhra, turnaje v rámci DDM. Se zkušenějšími hráči účast na krajských závodech. Vedoucí: Jan A. Dostálek. Cena 790 Kč. První trénink 1. 10. tělocvična Havlíčkova.

JEZDECTVÍ Doudleby od 10 let

STŘEDA 15:00–17:00

Péče o zvířata, jízda na koni, základy chovu koní. Kroužek probíhá na farmě v Doudlebach nad Orlicí. Dopravu dětí na kroužek zajišťují rodiče. Max. váha účastníka 65 kg. Max. počet účastníků 4. O přijetí rozhoduje pořadí podaných přihlášek. Vedoucí: Lenka Szotková. Cena 1900 Kč. První schůzka 7. 10. v DDM.

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA A ZÁKLADY KONDIČNÍHO BĚHU

STŘEDA 16:30–17:30

Posilování s vlastním tělem, strečink, stabilizace a posílení středu těla, základy kondičního běhu – běžecká abeceda a technika běhu (učebna Havlíčkova, venku). Vedoucí: Jan Vokulič, Mgr. Petra Hladká. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v učebně juda Havlíčkova.

ŽELEZNIČNÍ MODELÁŘI

STŘEDA 15:00–16:30

Práce na modelovém kolejišti, stavba modelů z různých materiálů, tisk modelů a příslušenství na 3D tiskárně, práce s kreslícím 3D programem Fusion 360, zkušební jízdy, možnost 3D scanování. Obsluha modelového kolejiště na výstavách. Pro děti, mládež i dospělé. Vedoucí: Ing. Petr Urban. Cena 1100 Kč. První schůzka 7. 10. v učebně Havlíčkova.

SEBEOBRANA PRO ŽENY

STŘEDA 17:30–18:30

Tento kroužek nabízí bezpečné prostředí, kde se dívky a ženy učí předcházet nebezpečným situacím a řešit konflikty s klidem a přehledem. Místo hrubé síly se zaměřuje na jednoduché, ale vysoce účinné techniky uniků a obran, které zvládne každá účastnice bez ohledu na kondici. Hlavním cílem je odbourat strach, posílit zdravé sebevědomí a naučit se správně reagovat v krizových momentech. Vedoucí: Jan Vokulič. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v učebně juda Havlíčkova.

ŠITÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY od 15ti let

STŘEDA 18:00–20:00

Šití oblečení a doplňků na šicím stroji vhodné i pro úplné začátečníky. Vlastní stroj není podmínkou, ale výhodou. Lekce 1x za 14 dní. Vedoucí: Klára Marková. Cena 1100 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

BASKETBAL

STŘEDA 18:00–19:00

Hra basketbalu dle pravidel. Vedoucí: Zdeněk Ježek, Antonín Jiruška. Cena 790 Kč. První schůzka 7. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

AKROBACIE NA ŠÁLÁCH

ČTVRTEK 15:00–16:00

Provádění akrobatických a gymnastických prvků na zavěšené šále. Základy gymnastiky, rytmického citění, flexibility. Vedoucí Lucie Šrámová. Cena 790 Kč. První schůzka 1. 10. v tělocvičně Havlíčkova.

AGILITY, cvičení s pejsky

ČTVRTEK 16:00–17:00

Agility je vhodné pro kohokoliv, kdo chce se svým pejskem aktivně trávit svůj volný čas. Vhodné pro všechna psí plemena, podmínkou je dobrý zdravotní stav pejska! Kroužek určen dětem od 11 let, mládeži i dospělým. Vedoucí: Lucie Bočková. Cena registrace 500 Kč/rok, 110 Kč/lekce. První schůzka 1. 10. na zahradě DDM v Seykorově parku.

SEBEOBRANA DŽIU-DŽITSU

ČTVRTEK 16:00–18:00

Bojové umění a úpolový sport. Nácvik sebeobran, kopy, hody, páky, prvky juda, karate a aikida. Od 14 let. Vedoucí: Jan Vokulič. Cena 1260 Kč. První schůzka 1. 10. v učebně juda Havlíčkova.

KERAMIKA pro mládež a dospělé

ČTVRTEK 17:00–18:30

Přijďte relaxovat a zároveň tvořit z keramické hlíny. Různé způsoby práce s hlínou, glazování, kombinování techniky hlína a sklo, drát. Vedoucí: Mgr. Marie Gregorová. Cena: 1900 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

KLUB KYTARY BEZ NOT pro dospělé

ČTVRTEK 17:00–18:00

Hra na kytaru podle akordů, zpěv písní, tvorba zpěvníku. Vedoucí: Ivana Minaříková
Cena 100 Kč registrace v klubu (platba na účet při přihlášení do klubu), 110 Kč/lekce.
První schůzka 1. 10. v DDM.

ŠACHOVÝ KLUB pro SŠ a dospělé

ČTVRTEK 17:00–20:00

Královská hra pro dva hráče. Komu z vás se podaří zneškodnit nepřátelského krále - dát mu mat? Vedoucí: Ing. Tomáš Blažek. Cena 960 Kč. První schůzka 1. 10. v DDM.

KLUB HOROLEZECTVÍ pro dospělé

ČTVRTEK 18:00–19:00

Základy lezení na umělé lezecké stěně. Přijďte si vyzkoušet svoji obratnost a sílu. Vedoucí: Mgr. Miroslav Sejkora. Cena 100 Kč registrace v klubu (platba na účet při přihlášení do klubu), 110 Kč/lekce. První schůzka 1. 10. v tělocvičně Obchodní akademie.

KLUB PATCHWORKU

PÁTEK 16:00–19:00

Patchwork je tradiční technika, spočívající v sešívání různobarevných ústřížků látek, které se kombinují a skládají do geometrických obrazců. Schůzky nepravidelně dle domluvy. Vedoucí: Eva Burdychová. Cena 100 Kč registrace v klubu (platba na účet při přihlášení do klubu), 250 Kč/lekce. První schůzka 2. 10. v DDM.



KLUB ORIENTAČNÍHO BĚHU

SOBOTA 9:00–11:00

Zábava a pohyb pro celou rodinu, závodní činnost. Mapa, buzola, pohyb v terénu. Účast na závodech Východočeského poháru. Vedoucí: Mgr. Petra Hladká, Ing. Viktor Hladký. Cena 100 Kč registrace v klubu (platba na účet při přihlášení do klubu), 140 Kč/závod.

KLUB KREATIVITY

SOBOTA 9:30–11:00

Kreativní tvoření. Schůzky nepravidelně dle domluvy. Vedoucí: Drahomíra Paulusová. Cena 100 Kč registrace v klubu (platba na účet při přihlášení do klubu), 250 Kč/lekce + materiál.

DANCE pro ženy

NEDĚLE 16:30–17:30

Máš ráda tanec? Chceš posílit a protáhnout tělo? Dance pro ženy, aktivita pro tebe! Letos se budeme zaměřovat na charakterní tance (španělské tance, bachata, scénické tance...). Vedoucí: Kateřina Matějková, DiS. Cena 1260 Kč. První schůzka 4. 10. v Sokolovně Častolovice.

Cena za 1 pololetí, pokud není uvedeno jinak.



Dance pro ženy



Klub kytary bez not pro dospělé



Agility



Kondiční běh



Klub kreativity



Včelařství



Šachový klub pro mládež a dospělé Zumba pro dospělé



Zumba fitness

VZPOMÍNKA NA LETNÍ TÁBORY:

MÁME RÁDI ZVÍŘATA



TANEC A AKROBACIE



SURVIVOR



ATLETICKÝ KEMP PŘÍPRAVKY



PARKOUR



AFRIKA



ADVENTURE



GESTA KOLEM SVĚTA



KRÁLIČÍ HOP



SUMMER DANCE



ZUMBA NA GESTÁCH



NERF CAMP 9.0.



PROJEKT ZÁHADA



MALÍ DOBRODRUZI



DŮLEŽITÉ INFORMACE:



PŘIHLÁŠKY:

Přihlášku na kroužek vyplňte on-line na webu www.ddmkostelec.cz.

ODHLÁŠKY:

Z kroužku se můžete odhlásit vyplněním písemné odhlášky (ke stažení na www.ddmkostelec.cz/dokumenty), odhlášku vložte do poštovní schránky DDM Žižkova 367. Odhlášení prvního pololetí je do 20. 10. 2026, druhého pololetí do 31. 1. 2027.

PLATBA:

Platby uvedené v brožuře jsou uvedeny na jedno pololetí školního roku.

I. pololetí 1. 10. 2026 - 31. 1. 2027

II. pololetí 1. 2. 2027 - 31. 5. 2027

Po on-line registraci Vám přijde do e-mailu pokyn k platbě za vybraný kroužek.

KONTAKTY:

Dům dětí a mládeže Kostelec nad Orlicí

Žižkova 367

517 41 Kostelec nad Orlicí

E-mail: recepce@ddmkostelec.cz

IČO: 71230424

Číslo účtu: 2200377848/2010



Kancelář: PO, ČT 16 - 19 hodin

Renáta Dohnalová, mob. 773 771 163, recepce@ddmkostelec.cz

Ředitelka:

Mgr. Petra Hladká

petra.hladka@ddmkostelec.cz

Tel.: 773 781 161

Pedagog volného času:

Jan Alexandr Dostálek, 777 783 039

jan.dostalek@ddmkostelec.cz

Lucie Šrámová, 773 781 162

lucie.sramova@ddmkostelec.cz