

# NABÍDKA SPORTOVNÍCH AKTIVIT PRO UKRAJINSKÉ DĚTI UBYTOVANÉ V ČERNOŠICÍCH ZDARMA

Vybrané aktivity, kde je potvrzená připravenost a kapacita ihned přijmout ukrajinské děti:

Organizace: **SK Alien Nation Černošice**

Název aktivity	<b>Florbal</b>
Předpoklad (věk, zkušenosti)	7-18 let, od začátečníků po zkušené
Kdy?	Každý pátek 13.30 - 16.00
Kam přijít?	Hala Věry Čáslavské u Základní školy
Kontaktní osoba	Martin Vodička
Poznámky:	Tel. 603193320, <a href="mailto:mvodicka@zscernos.cz">mvodicka@zscernos.cz</a>

Organizace: **Sokol Černošice**

Název aktivity	<b>Cvičení v tělocvičně - děti</b>
Předpoklad (věk, zkušenosti)	5-11 let, včetně začátečníků
Kdy?	dívky cca 6-11 let: středa 17.30-18.30, předškolní děti, chlapci i dívky 5-7 let: úterý 16.30-17.30
Kam přijít?	TJ Sokol Černošice, Fügnerova ulice 263
Kontaktní osoba	Dana Pánková, tel. 736 264 680
Poznámky:	Celá nabídka v ukrajinštině: <a href="http://www.sokolcernosice.cz">www.sokolcernosice.cz</a>

Organizace: **Sokol Černošice**

Název aktivity	<b>Cvičení v tělocvičně - rodiče s dětmi</b>
Předpoklad (věk, zkušenosti)	Děti 2-5 let + rodiče
Kdy?	Děti 2-4 roky: úterý a čtvrtek 9.00-10.00 děti 3-5 let: úterý 15.30-16.30
Kam přijít?	TJ Sokol Černošice, Fügnerova ulice 263
Kontaktní osoba	Dana Pánková, tel. 736 264 680
Poznámky:	Celá nabídka v ukrajinštině: <a href="http://www.sokolcernosice.cz">www.sokolcernosice.cz</a>

Organizace: **K-sport-gym**

Název aktivity	<b>Sportovní gymnastika</b>
Předpoklad (věk, zkušenosti)	Děti 6-10 let. Začátečníci i s předchozí zkušeností.
Kdy?	Každé pondělí + středa od 16.00 do 17.30
Kam přijít?	Sportovní hala Věry Čáslavské – u Základní školy
Kontaktní osoba	Karolina Mrázová, tel. 602836226
Poznámky:	

Organizace: **Basketbalová akademie**

Název aktivity	<b>Basketbal</b>
Předpoklad (věk, zkušenosti)	děti prvního stupně základní školy - 1. až 4.třída
Kdy?	úterý od 16:00 do 17:00
Kam přijít?	Hala Věry Čáslavské u Základní školy
Kontaktní osoba	Adam Peřinka
Poznámky:	

Organizace: **SK Kazín – Dolní Mokropsy**

Název aktivity	<b>Fotbal</b>
Předpoklad (věk, zkušenosti)	věk cca 9-13
Kdy?	pondělí + čtvrtek: 17-18:30 - ročníky narození 2011-2012 pondělí + čtvrtek: 17:30-19 - ročníky narození 2009-2011
Kam přijít?	Fotbalové hřiště - Na drahách 574, Černošice
Kontaktní osoba	Jan Manda, tel.: 605 765 448
Poznámky:	

Organizace: **ASK Dipoli**

Název aktivity	<b>Atletika pro děti</b>
Předpoklad (věk, zkušenosti)	6-20 let, od začátečníků po zkušené.
Kdy?	5-7 let – pondělí, středa, pátek 16:00-17:00 8-12 let – pondělí, úterý, čtvrtek 13:45-14:45 a 15:30-16:30 13-20 let – pondělí, středa 17:00-18:45
Kam přijít?	Sportovní areál Černošice, ulice Pod školou
Kontaktní osoba	Tomáš Vodička, 776366426, tomas.vodicka@askdipoli.cz Jana Lagnerová, 724596037, Jana.lagnerova@askdipoli.cz
Poznámky:	Další časové možnosti po dohodě. V případě zájmu možné zapůjčení sportovního oblečení po předchozí domluvě.

**Další sportovní oddíly a aktivity jsou uvedeny na následující stránce.**

**Seznam všech sportovních klubů v Černošicích ([www.sportcernosice.cz](http://www.sportcernosice.cz)):**

(V případě zájmu ukrajinských dětí nebo dospělých o účast na dalších aktivitách, které nejsou uvedené na začátku dokumentu, Vám rádi pomůžeme navázat kontakt a domluvit se.)

- [ASK DIPOLI Černošice Dobřichovice z.s.](#)
- [Basketbalová Akademie Radotín](#)
- [Hatha jóga](#)
- [Jóga v denním životě](#)
- [K-sport-gym - sportovní gymnastika pro děti](#)
- [Karate Černošice](#)
- [Kondiční chůze](#)
- [Kraso brusle Černošice z.s.](#)
- [Občanské sdružení Tygři Černošice](#)
- [Pilates Černošice - lekce Pilates pro dospělé](#)
- [Rebels O.K. Rope Skipping Řevnice, z.s.](#)
- [Skate o.s.](#)
- [SK Alien Nation Černošice](#)
- [SK Černošice: Lední hokej](#)
- [SK Černošice: Oddíl kopané](#)
- [SK KAZÍN - Dolní Mokropsy, z.s.](#)
- [Tenisový klub Černošice](#)
- [Tennis Club Mokropsy](#)
- [Tennis Frýda](#)
- [T.J. Sokol Černošice](#)
- [Zumba Fitness, pro děti i dospělé](#)

## Seznam sportovišť v Černošicích:

- [Hala Věry Čáslavské](#)
- [Sportovní areál u Základní školy](#)
- [Hřiště SK Kazín](#)
- [Hřiště v Husově ulici](#)
- [Městská pláž](#)
- [Městský sál na Vráži](#)
- [Skatepark a bikrosová dráha](#)
- [Sokol](#)
- [Sportpark Berounka](#)
- [Tenisové kurty Černošice](#)
- [Tenisové kurty Mokropsy](#)
- [Zimní stadion](#)

# Запрошуємо вас займатися спортом разом з нами



**Атлети із Черношіц і Добжіховіц вам допоможуть!  
Спортм все не вірешеш але ми вам допоможемо в складних для вас ситуаціях, ми Вас підтримаємо!**

Атлетний клуб ASK Dipoli Черношіце Добжіховіце запрошує українських дітей які втекли від війни на наші тренування.

Діти від 6 до 18 років можуть займатися з нашими атлетами.

Ці заняття для Вас будуть проводитися безкоштовно, Атлетичний клуб ASK Dipoli також гарантує для Вас страхування.

Якщо Ви не маєте спортивного одягу то ми Вам у цьому допоможемо!  
Якщо Ви бажаєте ходити на тренування то пишть нам на E-mail або звертайтеся за номером телефона вказаним нижче:

## Контакти Черношіце (Černošice)

**Вс. Tomáš Vodička**

email: tomas.vodicka@askdipoli.cz  
tel.: 776 366 426

Pod Školou 447, Černošice  
Sportovní areál Mokropsy

## Контакти Добжіховіце (Dobřichovice)

**Mgr. Lenka Košťálová**

email: lenka.kostalova@askdipoli.cz  
tel.: 776 074 784

Pražská 375, Dobřichovice  
Sportovní areál TJ Sokol Dobřichovice



Dobřichovice





# Коли будуть відбуватися тренування?

**Черношіце**  
Černošice, sportovní areál  
Pod školou 447

## **6 – 7 років**

Пн 16:00 – 17:00

Ср 16:00 – 17:00

## **8 – 11 років**

Пн 13:30-14:30, 15:30-16:45

Вт 13:30-14:30, 15:30-16:45

Ср 15:30-16:45

Чт 13:30-14:30, 15:30-16:45

## **12 – 13 років**

Пн 15:30-16:45, 17:00-18:45

Вт 15:30-16:45, 17:00-18:45

Ср 17:00-18:45

## **14 – 18 років**

Пн 17:00-18:45

Вт 17:00-18:45

Ср 17:00-18:45

**Добжіховіце**  
TJ Sokol Dobřichovice  
Pražská 375

## **6 – 7 років**

Пн 15:00-16:00

## **8 – 11 років**

Вт 13:45-14:45, 15:00-16:00

Ср 13:45-14:45

Чт 13:45-14:45

## **12 – 14 років**

Пн 16:00-17:00

Вт 15:00-16:00

Чт 15:00-16:00

### **Із собою потрібно мати:**

Спортивний одяг та спортивне взуття.

### **Що будемо робити:**

Атлетика, спортивні та грайливі ігри. Комплексні вправи та фізичні навантаження.

### **Хто буде проводити заняття:**

Професійні тренери атлетного клубу.



Dobřichovice



## CVIČENÍ V SOKOLE ТРЕНУВАННЯ В СОКОЛУ

pro ukrajinské uprchlíky zdarma  
Для українських біженців безкоштовно

cvičení rodičů s dětmi 2-4 roky <i>Заняття для батьків з дітьми 2-4 років</i>	úterý a čtvrtek 9-10 hod. <i>вівторок і четвер 9.00-10.00 год.</i>
cvičení rodičů s dětmi 3-5 let <i>Заняття для батьків з дітьми 3-5 років</i>	úterý 15.30 – 16.30 hod. <i>вівторок 15.30-16.30 год.</i>
předškolní děti 5–7 let <i>Діти дошкільного віку 5-7 років</i>	úterý 16.30 – 17.30 hod. <i>вівторок 16.30-17.30 год.</i>
atletika 5-6 let <i>Легка атлетика 5-6 років</i>	čtvrtek 17.15 – 18.15 hod. <i>четвер 17.15-18.15 год.</i>
školačky 6-11 let <i>Школярки 6-11 років</i>	středa 17.30 – 18.30 hod. <i>середа 17.30-18.30 год.</i>
stolní tenis děti <i>Настільний теніс - діти</i>	úterý 17.30 – 19.30, pátek 18.30 – 19.30 hod. <i>вівторок 17.30-19.30 год., п'ятниця 18.30-19.30 год.</i>
aerobik <i>Аеробіка</i>	pondělí 19 – 20.30 hod. - podkroví <i>понеділок 19.00-20.30 год. - горище</i>
Bodystyling <i>Бодістайлінг</i>	čtvrtek 19 – 20.30 - podkroví <i>четвер 19.00-20.30 год. - горище</i>
buď fit (kondiční) <i>Будь у формі (фітнес)</i>	neděle 19 - 20 hod. - podkroví <i>неділя 19.00-20.00 год. - горище</i>
kruhový trénink muži <i>Кругові тренування чоловіків</i>	čtvrtek 20.30 – 22 hod. <i>четвер 20.30-22.00 год.</i>
Seniorky <i>Старші</i>	pondělí a středa 9 – 10 hod. <i>понеділок та в середу 9.00-10.00 год.</i>
streetball <i>стрітбол для дорослих</i>	středa 19:30-21:30 hod <i>середа 19.30-21.30 год.</i>
Šachy <i>Шахмати</i>	pondělí 18 - 20 hod. půda (4. patro) městský úřad <i>понеділок 18.00-20.00 год. мансарда (4-й поверх) міська рада (ратуша)</i>