



**Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace**

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: [reditel@ddmporuba.cz](mailto:reditel@ddmporuba.cz), [www.ddmporuba.cz](http://www.ddmporuba.cz)

# NABÍDKA KROUŽKŮ

**školní rok 2026/2027**

**Činnost kroužků probíhá  
od 14. 9. 2026 do 30. 5. 2027**

**První lekce zdarma na vyzkoušení.**

**Zápisné je na celý školní rok**



**OSTRAVA!!!**



Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

## Přehled kroužků rozdělený dle věku

### Rodiče s dětmi

#### středisko na ul. M. Majerové 23/1722

**Cvičení a tanečky rodiče a děti** - Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gumy, kroužky).

#### středisko na ul. Polská 1624

**Cvičení rodiče a děti** - Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gumy, kroužky).

#### středisko Plesná

**pohybové hrátky rodiče a děti** - Pohybové hrátky, kdy si děti za pomoci rodičů zdokonalí pohybové dovednosti: chůzi, běh, skoky, lezení, cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míče, gumy, kroužky, kruhy).

### Malé děti od 3 do 6 let (pouze pro děti navštěvující MŠ)

#### středisko na ul. M. Majerové 23/1722

**Šidélka** - Rozvoj pohybových dovedností (běh, skok, hod). Cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, skluzavka, motorické dráhy) a s náčiním (míče, gumy, kruhy, frisbee).

**Barevné tvoření** - Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.

**Taneční kroužek** - Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu. Od 4 let.

#### středisko na ul. Polská 1624

**Cvičení pro děti** - Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.

**Šidélka** - Rozvoj pohybových dovedností (běh, skok, hod). Cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, skluzavka, motorické dráhy) a s náčiním (míče, gumy, kruhy, frisbee).

**Gymnastika hrou** - Základy cvičení na prostných, kladině (poskoky, obraty) a přeskoku formou hry. Od 4 let, jen dívky.

**Barevné tvoření** - Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.

**Mini ZOO pro děti** - Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely. Od 4 let

**Baby dance** – Základní taneční kroky, choreografie a taneční hry

#### středisko Plesná

**Cvičení pro děti** - Jednoduchá cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, skluzavky) a s pomůckami (míče, kruhy, gumy). Soutěže jednotlivců i družstev, překážkové dráhy, netradiční hry. Od 4 let.

**Taneční kroužek** - Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu. Od 4 let.

**Florbal – mladší** - Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry. Od 4 let.

**OSTRAVA!!!**



## **Menší děti od 5 do 11 let**

### **středisko na ul. M. Majerové 23/1722**

**Nerf arena** - Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategií a taktiky.

**Zumba Kids Junior** - Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu. Do 8 let.

**Lego kroužek** - Tvorba modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.

**Kreativní hrátky** – Vyrábění, kreslení, vybarvování a tvoření výtvarných děl a dárků s rozvojem fantazie za použití různých výtvarných technik.

**Taneční kroužek** - Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu.

**Keramika** - Základy techniky práce s hlínou a glazurami.

### **středisko na ul. Polská 1624**

**Zumba Kids Junior** - Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu. Do 8 let

**Gymnast'áček** - Základy cvičení na prostných, kladině a přeskočce. Cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, skluzavka, motorické dráhy) a s náčiním (míče, gumy, kruhy).

**Základy gymnastiky** - Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskočce. Základní prvky – kotoul, stoj na rukou, přemet stranou, poskoky a obraty.

**Jump!** - Aktivita na speciálních trampolínách Jumping PROFI. Posilování a sportovní hry. Od 6 let.

**Nerf pistolky** - Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategií a taktiky.

**Kreativní hrátky** - Vyrábění, kreslení, vybarvování a tvoření výtvarných děl a dárků s rozvojem fantazie za použití různých výtvarných technik.

**Stavíme z lega** - Tvorba modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.

**Barevné tvoření** - Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.

**Šperkování** - Výroba šperků, zvířátek a přívěšků z drátků, perliček a přírodních materiálů.

**Zvířátka** - Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.

### **středisko Plesná**

**Atletika** - Základní atletické a pohybové dovednosti v tělocvičně a za příznivého počasí na hřišti TJ Sokol Plesná.

**Florbal – mladší** - Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.

**Cvičení pro děti** - Jednoduchá cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, skluzavky) a s pomůckami (míče, kruhy, gumy), překážkové dráhy, netradiční hry.

**Gymnastika** - Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskočce. Jen dívky.

**Badmintonová příprava** - Sportovní hry, všestrannost, pohybové hry a aktivity. Základy badmintonu.

**Nerf arena** - Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategií a taktiky.

**Taneční kroužek** - Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu.

**Keramika a výtvarné techniky** - Základy techniky práce s hlínou a glazurami. Základní výtvarné techniky. Tvorba šperků a dárků z různých materiálů.

**Lego kroužek** - Tvorba jedinečné a unikátní modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.



## **Školní děti od 6 do 18 let**

### **středisko na ul. M. Majerové 23/1722**

**Stolní tenis** - Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka. Od 8 let.

**Základy parkouru** - Základy parkouru (přeskoky, dopady, obraty), parkourové překážkové dráhy, sportovní soutěže a pohybové hry.

**Zumba Kids** - Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu. Od 9 let

**Rope skipping** - Moderní skákání a cvičení přes švihadla hravou formou, určeno pro jednotlivce a skupinové skákání s hudbou.

**Freestyle Rope Skipping** - Synchronizované týmové sestavy se švihadly, s různými dovednostmi a dovednostmi s Mastery of Multiples.

**Lukostřelba, foukačky a vzduchovky** - Střelba ze sportovního luku, amazonských foukaček a vzduchovek. Od 7 let.

**Lez a sportuj** - Základy lezení, lezeckého pohybu na umělé stěně s vybavením. Pohybové hry, soutěže a rozvoj pohybové zdatnosti.

**Ninja factor** - Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.

**Sportovní aréna** - Herní sporty, obratností dráhy, netradiční a míčové hry, turnaje a soutěže, aréna výzev (běh s překážkami a štafety).

**Mažoretky** - Základy mažoretkového sportu, zábavné choreografie, práce s hůlkou a třásněmi, taneční a rytmická průprava.

**Street dance** - Základy street dance – taneční kroky a choreografie.

**Ateliér perliček a fantazie** - Výroba šperků, zvířátek a přívěšků. Tvorba z papíru a látek – košíčky, batika apod.

**Výtvarný kroužek** - Základní výtvarné techniky kresby s použitím tužky, suchých kříd, pastelů a barev. Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.

**Keramika** - Základy techniky práce s hlínou a glazurami. Točení na hrnčířském kruhu.

**Virtuální realita a závodní simulátory** - Zábava ve virtuální a mixované realitě. Xbox, závodní simulátory, Minecraft, Roblox, CS:GO2. Od 8 let.

**Virtuální realita a 3D tisk** - Virtuální a mixovaná realita. Xbox, závodní simulátory, Minecraft, Roblox, CS:GO2. 3D tisk, manipulace s tiskárnou. Od 8 let.

**Turisticko-přírodovědný klub GEPARD** - Dobrodružné hry a soutěže v přírodě, získávání turistických dovedností, poznávání a ochrana přírody.

**Robokroužek** - Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3.

**Drony a šachy** - Stavba a programování dronů ze stavebnic. Ovládání dronů. Základy šachové hry a strategie. Možnost volby během lekce.

**Folková kytara, Ukulele, Flétna** - Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.

**Hlavalamy a deskové hry** - Svět hlavalamů, logických výzev a moderních deskových her. Děti se naučí plánovat, řešit problémy a přemýšlet. Od 8 let.

**Klávesové nástroje (klavír, keyboard)** - Individuální výuka 30 min.

### **středisko na ul. Polská 1624**

**Lez a sportuj** - Základy lezení, lezeckého pohybu na umělé stěně s vybavením. Pohybové hry, soutěže a rozvoj pohybové zdatnosti.

**Ninja factor** - Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.

**Parkour** - Základy parkouru (přeskoky, dopady, obraty), parkourové překážkové dráhy, sportovní soutěže a pohybové hry.

**Jumping, Jump!** - Aktivita na speciálních trampolínách Jumping PROFI. Posilování a sportovní hry.

**Zumba Kids** - Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu. Od 9 let.

**Nerf pistolky** - Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategie a taktiky.

**Stolní tenis** - Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka. Zdokonalení se v technice úderů.

**Krav Maga** - Systém sebeobrany vhodný pro každého nezávisle na věku a fyzických předpokladech. Od 8 let.



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

**Moderní tanec** - Základy různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu. Od 9 let.

**Lukostřelba, foukačky a vzduchovky** - Střelba ze sportovního luku, amazonských foukaček a vzduchovek. Od 7 let.

**Kondiční pohybovky** - Kruhový trénink, zdokonalování obratnostních dovedností (koordinace, prostorová orientace, reakce na podnět apod.).

**Základy gymnastiky** - Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku. Základních prvky – kotoul, stoj na rukou, přemet stranou, poskoky a obraty.

**Robotika** - Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3.

**Virtuální realita a závodní simulátory** - Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodních simulátorech a X-BOX. Od 8 let.

**Počítačová grafika a 3D pera** - Tvorba virtuálních 3D modelů dle vlastní fantazie. Malování a kreslení s pomocí počítače. Tvorba pomocí 3D pera. Od 8 let

**Šperkování** - Výroba šperků, zvířátek a přívěšků z drátků, perliček a přírodních materiálů.

**Keramika** - Základy techniky práce s hlínou a glazurami.

**Technika kresby** - Základní výtvarné techniky kresby s použitím tužky, suchých kříd a pastelů.

**Kouzlíme s háčkem** - Základní techniky háčkování. Od jednodušších výrobků se postupně přejde na pokročilejší projekty.

**Klávesové nástroje (klavír)** - Individuální výuka 30 min.

**ZOO** - Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.

### středisko Plesná

**In-line bruslení** - Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení a hry na bruslích.

**Florbal - starší** - Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.

**Fotbal** - Nácvik základních fotbalových technik přihrávek a střelby. Nácvik hry.

**Volejbal** - Nácvik základních volejbalových technik přihrávek a podání. Nácvik hry. Od 9 let.

**Badminton** - Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.

**Gymnastika** - Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku. Jen dívky.

**Atletika** - Základní atletické a pohybové dovednosti v tělocvičně a za příznivého počasí na hřišti TJ Sokol Plesná. Od 5 let.

**Street dance** - Základy street dance – taneční kroky a choreografie.

**Keramika a výtvarné techniky** - Základy techniky práce s hlínou a glazurami. Základní výtvarné techniky. Tvorba šperků a dárek z různých materiálů.

**Hudebně – dramatický** - Základní divadelní techniky, pěvecké dovednosti, rétorika, pohyb na jevišti. Od 8 let

**Virtuální realita, závodní simulátory a carrera racing autodráha** – Virtuální a mixovaná realita, závodní simulátory, xbox, Roblox, CS:GO2, digitální autodráha.

**Klíče od pevnosti** - Zlepšení fyzické kondice, trénování postřehu a spolupráce jako v „Pevnosti Boyard“. Od 13 let.

**Klávesové nástroje (keyboard)** - Individuální výuka 30 min.

## Dospělí

### středisko na ul. M. Majerové 23/1722

**Jóga v denním životě** - Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.

### středisko na ul. Polská 1624

**Jóga pro seniory** - Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.

**Zumba pro dospělé** - Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

### středisko na ul. M.Majerové 23/1722

| Den     | Čas                    | Název zájmového útvaru                | Věková kategorie    | Zápisné (celoroční) | Vedoucí    | Popis činnosti                                                                                                                                              |
|---------|------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pondělí | 15.00-16.00            | Výtvarný kroužek                      | 6-15                | 1 800,- Kč          | Raděntová  | Různé výtvarné techniky kresby s použitím tužky, suchých kříd, pastelů a barev, práce s materiály                                                           |
|         | 16.00-17.00<br>NOVINKA | Hlavalamy a deskové hry               | 8-15                | 1 700,- Kč          | Votýpková  | Svět hlavolamů, logických výzev a moderních deskových her. Děti se naučí plánovat, řešit problémy a přemýšlet.                                              |
|         | 16.00-17.00            | Keramika I.                           | 5-10<br>začátečníci | 2 200,- Kč          | Raděntová  | Základy techniky práce s hlínou a glazurami.                                                                                                                |
|         | 16.00-17.00            | Základy parkouru I.                   | 6-15                | 1 700,- Kč          | Votýpková  | Základy parkouru (přeskoky, dopady, obraty), parkourové překážkové dráhy, sportovní soutěže a pohybové hry.                                                 |
|         | 16.00-17.00            | Stolní tenis I.                       | 8-17                | 1 700,- Kč          | Slamková   | Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka.                                                                              |
|         | 17.00-18.00            | Základy parkouru II.                  | 6-17                | 1 700,- Kč          | Votýpková  | Základy parkouru (přeskoky, dopady, obraty), parkourové překážkové dráhy, sportovní soutěže a pohybové hry.                                                 |
|         | 17.00-18.30            | Keramika II.                          | 11-17<br>pokročilí  | 2 400,- Kč          | Raděntová  | Základy techniky práce s hlínou a glazurami, točení na hrnčířském kruhu.                                                                                    |
|         | 17.00-18.00            | Stolní tenis II.                      | 8-17                | 1 700,- Kč          | Slamková   | Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka.                                                                              |
|         | 13.00-18.00            | Klávesové nástroje (keyboard, klavír) | 6-18                | 3 000,- Kč          | Mikešková  | Individuální výuka 30 min.                                                                                                                                  |
| Úterý   | 9.00-10.30             | Cvičení a tanečky rodiče a děti I.    | od 1,5              | 2 500,- Kč          | Richterová | Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gumy, kroužky).                                 |
|         | 14.30-15.30            | Virtuální realita a 3D tisk           | 8-17                | 1 800,- Kč          | Pospíšil   | Zábava ve virtuální a mixované realitě. Xbox, závodní simulátory, Minecraft, Roblox, CS:GO2. Seznámení s 3D tiskem, vlastní tvorba, manipulace s tiskárnou. |
|         | 15.00-16.00            | Zumba Kids                            | 9-15                | 1 700,- Kč          | Nawrathová | Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu.                                                                              |
|         | 15.15-16.15<br>NOVINKA | Mažoretky                             | 6-15                | 1 700,- Kč          | Raděntová  | Základy mažoretkového sportu, zábavné choreografie, práce s hůlkou a třásněmi, taneční a rytmická průprava.                                                 |



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

| Den    | Čas                    | Název zájmového útvaru                    | Věková kategorie | Zápisné (celoroční) | Vedoucí              | Popis činnosti                                                                                                                                                         |
|--------|------------------------|-------------------------------------------|------------------|---------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Úterý  | 15.30-16.30            | Lego kroužek                              | 5-10             | 1 700,- Kč          | Pospíšil             | Tvorba modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC. Tvorba dle vlastní fantazie.                                                                        |
|        | 16.00-17.00            | Zumba Kids Junior                         | 6-8              | 1 700,- Kč          | Nawrathová           | Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu.                                                                                         |
|        | 16.15-17.15            | Rope Skipping                             | 6-15             | 1 700,- Kč          | Raděntová            | Moderní skákání a cvičení přes švihadla hravou formou, určeno pro jednotlivce a skupinové skákání s hudbou.                                                            |
|        | 16.30-18.00            | Virtuální realita a závodní simulátory I. | 8-17             | 1 800,- Kč          | Pospíšil             | Zábava ve virtuální a mixované realitě. Závodní simulátory, xbox, Minecraft, Roblox, CS:GO2 a mnoho dalšího.                                                           |
|        | 17.00-18.00            | Kreativní hrátky                          | 5-9              | 1 800,- Kč          | Nawrathová           | Vyrábění, kreslení, vybarvování a tvoření výtvarných děl a dárků s rozvojem fantazie a další výtvarné techniky.                                                        |
|        | 17.15-18.15<br>NOVINKA | Nerf arena + Sportovní aréna              | 5-10             | 1 700,- Kč          | Petržela + Raděntová | Sudý týden - Střelba z airsoftových zbraní NERF, nácvik strategie a taktiky. Lichý týden - Herní sporty, obratnosti dráhy, netradiční a míčové hry, turnaje a soutěže. |
|        | 13.00-18.00            | Klávesové nástroje (keyboard, klavír)     | 6-18             | 3 000,- Kč          | Mikešková            | Individuální výuka 30 min.                                                                                                                                             |
| Středa | 9.30-11.00             | Jóga v denním životě                      | senioři          | 2 500,- Kč          | Pachtová             | Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.                                                                                      |
|        | 15.00-16.00            | Ateliér perliček a fantazie               | 6-15             | 1 800,- Kč          | Balcarová Ž.         | Výroba šperků, zvířátek a přívěšků. Tvorba z papíru a látek – košíčky apod.                                                                                            |
|        | 15.00-16.00            | Folková kytara I.                         | začátečníci      | 1 700,- Kč          | Raděntová            | Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.                                                                                                                         |
|        | 15.00-16.00            | Lukostřelba, foukačky a vzduchovky        | 7-14             | 1 700,- Kč          | Revenda              | Střelba ze sportovního luku, amazonských foukaček a vzduchovek. Základy střelby, sportovní soutěže a zábavné hry.                                                      |
|        | 16.00-17.00            | Ukulele a flétna                          | 6-17             | 1 700,- Kč          | Raděntová            | Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.                                                                                                                         |
|        | 16.00-17.00            | Ninja factor I.                           | 6-13             | 1 700,- Kč          | Revenda              | Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.                                                                  |



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

| Den     | Čas                    | Název zájmového útvaru                     | Věková kategorie | Zápisné (celoroční) | Vedoucí      | Popis činnosti                                                                                                              |
|---------|------------------------|--------------------------------------------|------------------|---------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Středa  | 16.00-17.00            | Šidélka                                    | 3-5              | 1 700,- Kč          | Balcarová Ž. | Pouze pro děti navštěvující MŠ. Rozvoj pohybových dovedností. Cvičení (motorické dráhy, míče, kruhy).                       |
|         | 17.00-18.00            | Barevné tvoření                            | 4-7              | 1 800,- Kč          | Balcarová Ž. | Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.                                                                              |
|         | 17.00-18.00            | Folková kytara II.                         | pokročilí        | 1 700,- Kč          | Raděntová    | Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.                                                                              |
|         | 17.00-18.00            | Ninja factor II.                           | 6-13             | 1 700,- Kč          | Revenda      | Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.                       |
|         | 18.00-19.00<br>NOVINKA | Freestyle Rope Skipping                    | 6-15             | 1 700,- Kč          | Raděntová    | Synchronizované týmové sestavy se švihadly, s různými dovednostmi a dovednostmi s Mastery of Multiples.                     |
|         | 13.00-18.00            | Klávesové nástroje (keyboard, klavír)      | 6-18             | 3 000,- Kč          | Mikešková    | Individuální výuka 30 min.                                                                                                  |
| Čtvrtek | 9.00-10.30             | Cvičení a tanečky rodiče a děti II.        | od 1,5           | 2 500,- Kč          | Richterová   | Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gumy, kroužky). |
|         | 14.30-16.00            | Virtuální realita a závodní simulátory II. | 8-17             | 1 800,- Kč          | Pospíšil     | Zábava ve virtuální a mixované realitě. Závodní simulátory, xbox, Minecraft, Roblox, CS:GO2 a mnoho dalšího.                |
|         | 15.00-16.00            | Folková kytara III. a ukulele              | 8-17             | 1 700,- Kč          | Raděntová    | Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.                                                                              |
|         | 15.30-16.30            | Lez a sportuj I.                           | 6-12             | 1 700,- Kč          | Revenda      | Základy lezení, lezeckého pohybu na umělé stěně s vybavením. Pohybové hry, soutěže a rozvoj pohybové zdatnosti.             |
|         | 16.00-17.00<br>NOVINKA | Street dance II.                           | 7-12             | 1 700,- Kč          | Kadidlová    | Základy street dance – taneční kroky a choreografie.                                                                        |
|         | 16.00-18.00            | Turisticko-přírodovědný klub GEPARD        | 6-17             | 1 800,- Kč          | Raděntová    | Dobrodružné hry a soutěže v přírodě, získávání turistických dovedností, poznávání a ochrana přírody, vázání uzlů, exkurze.  |
|         | 16.00-17.00            | Robokroužek                                | 8-15             | 1 700,- Kč          | Náplava      | Stavba a programováním robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3.                                                            |



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

| Den     | Čas         | Název zájmového útvaru                | Věková kategorie | Zápisné (celoroční) | Vedoucí   | Popis činnosti                                                                                                                                               |
|---------|-------------|---------------------------------------|------------------|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Čtvrtek | 16.30-17.30 | Lez a sportuj II.                     | 6-12             | 1 700,- Kč          | Revenda   | Základy lezení, lezeckého pohybu na umělé stěně s vybavením. Pohybové hry, soutěže a rozvoj pohybové zdatnosti.                                              |
|         | 17.00-18.00 | Street dance                          | 7-12             | 1 700,- Kč          | Kadidlová | Základy street dance – taneční kroky a choreografie.                                                                                                         |
|         | 17.00-18.00 | Drony a šachy                         | 11-18            | 1 700,- Kč          | Náplava   | Stavba a programování dronů ze stavebnic. Ovládání dronů uvnitř i venku. Základy šachové hry a strategie. Možnost volby během lekce i v průběhu celého roku. |
|         | 17.30-18.30 | Lez a sportuj III.                    | 6-12             | 1 700,- Kč          | Revenda   | Základy lezení, lezeckého pohybu na umělé stěně s vybavením. Pohybové hry, soutěže a rozvoj pohybové zdatnosti.                                              |
|         | 13.00-18.00 | Klávesové nástroje (keyboard, klavír) | 6–18             | 3 000,- Kč          | Mikešková | Individuální výuka 30 min.                                                                                                                                   |



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

### středisko na ul. Polská 1624

| Den     | Čas         | Název zájmového útvaru | Věková kategorie | Zápisné (celoroční) | Vedoucí    | Popis činnosti                                                                                                                  |
|---------|-------------|------------------------|------------------|---------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pondělí | 15.00-16.00 | Jumping                | 9-15             | 1 700,- Kč          | Nawrathová | Kombinace skoků, dynamických sprintů a silových prvků v kombinaci s balančními prvky pro dokonalý kardio trénink na trampolíně. |
|         | 15.00-16.00 | ZOO I.                 | 6–15             | 1 700,- Kč          | Tabačková  | Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty –želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci.                               |
|         | 15.30-16.30 | Lez a sportuj I.       | 6-12             | 1 700,- Kč          | Revenda    | Základy lezení, lezeckého pohybu na umělé stěně s vybavením. Pohybové hry, soutěže a rozvoj pohybové zdatnosti.                 |
|         | 16.00-17.00 | Robotika I.            | začátečníci      | 1 700,- Kč          | Náplava    | Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3.                                                                 |
|         | 16.00-17.00 | Zumba Kids Junior      | 6-8              | 1 700,- Kč          | Nawrathová | Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu.                                                  |
|         | 16.00-17.00 | ZOO II.                | 6–15             | 1 700,- Kč          | Tabačková  | Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty –želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci.                               |
|         | 16.30-17.30 | Lez a sportuj II.      | 6-12             | 1 700,- Kč          | Revenda    | Základy lezení, lezeckého pohybu na umělé stěně s vybavením. Pohybové hry, soutěže a rozvoj pohybové zdatnosti.                 |
|         | 17.00-18.00 | Robotika II.           | pokročilí        | 1 700,- Kč          | Náplava    | Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3.                                                                 |
|         | 17.00-18.00 | Nerf pistolky          | 6-15             | 1 700,- Kč          | Tabačková  | Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategií a taktiky.                                |
|         | 17.00-18.00 | Kreativní hrátky       | 5-9              | 1 800,- Kč          | Nawrathová | Vyrábění, kreslení, vybarvování a tvoření výtvarných děl a dárků s rozvojem fantazie.                                           |
|         | 18.00-19.00 | Stolní tenis           | 6-15             | 1 700,- Kč          | Tabačková  | Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka. Technika úderů.                                  |



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

| Den   | Čas         | Název zájmového útvaru | Věková kategorie | Zápisné (celoroční) | Vedoucí      | Popis činnosti                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------|------------------------|------------------|---------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Úterý | 9.00-10.30  | Jóga I. pro seniory    | senioři          | 2 500,- Kč          | Drastichová  | Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.                                                                                                |
|       | 15.00-16.00 | Parkour                | 6-15             | 1 700,- Kč          | Revenda      | Základy parkouru (přeskoky, dopady, obraty), parkourové překážkové dráhy, sportovní soutěže a pohybové hry.                                                                      |
|       | 15.00-16.00 | Gymnast'áček           | 5-15             | 1 700,- Kč          | Balcarová Ž. | Základy gymnastických prvků hravou formou pro děti všech úrovní. Cvičení na nářadí, zdokonalení pohybových schopností.                                                           |
|       | 16.00-17.00 | Šperkování             | 5-15             | 1 800,- Kč          | Balcarová Ž. | Výroba šperků, zvířátek a přívěsků z perliček, drátků a gumiček.                                                                                                                 |
|       | 16.00-17.00 | Cvičení pro děti       | 3-5              | 1 700,- Kč          | Tabačková    | Pouze pro děti navštěvující MŠ. Rozvoj pohybových dovedností (běh, skok, hod). Cvičení na nářadí (lavičky, skluzavka, motorické dráhy) a s náčiním (míče, gumy, kruhy, frisbee). |
|       | 16.00-17.00 | Ninja factor I.        | 6-13             | 1 700,- Kč          | Revenda      | Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.                                                                            |
|       | 16.30-17.30 | Kouzlíme s háčkem I.   | 6-15             | 1 800,- Kč          | Balcarová M. | Základní techniky háčkování. Od jednodušších výrobků se postupně přejde na pokročilejší projekty.                                                                                |
|       | 17.00-18.00 | Barevné tvoření        | 4-7              | 1 800,- Kč          | Balcarová Ž. | Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.                                                                                                                                   |
|       | 17.00-18.00 | Ninja factor II.       | 6-13             | 1 700,- Kč          | Revenda      | Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.                                                                            |
|       | 17.00-18.00 | Mini ZOO pro děti      | 4-6              | 1 700,- Kč          | Tabačková    | Pouze pro děti navštěvující MŠ. Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.                     |
|       | 17.00-18.00 | Krav Maga              | 8-16             | 1 700,- Kč          | Pinček       | Systém sebeobrany vhodný pro každého nezávisle na věku a fyzických předpokladech.                                                                                                |



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

| Den    | Čas                    | Název zájmového útvaru                     | Věková kategorie | Zápisné (celoroční) | Vedoucí      | Popis činnosti                                                                                                              |
|--------|------------------------|--------------------------------------------|------------------|---------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Úterý  | 17.30-18.30            | Kouzlíme s háčkem II.                      | 6-15             | 1 800,- Kč          | Balcarová M. | Základní techniky háčkování. Od jednodušších výrobků se postupně přejde na pokročilejší projekty.                           |
|        | 18.00-19.00            | ZOO III.                                   | 7-15             | 1 700,- Kč          | Tabačková    | Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty –želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely. |
|        | 18.00-19.00<br>NOVINKA | Ninja factor III.                          | 6-13             | 1 700,- Kč          | Revenda      | Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.                       |
| Středa | 9.30-11.00             | Jóga II. pro seniory                       | senioři          | 2 500,- Kč          | Horáková     | Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.                                           |
|        | 15.00-16.00            | Moderní tanec                              | 9-15             | 1 700,- Kč          | Nawrathová   | Základy různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu.                    |
|        | 15.00-20.00            | Klávesové nástroje (klavír)                | 6-18             | 3 000,- Kč          | Broulíková   | Individuální výuka 30 min.                                                                                                  |
|        | 15.30-16.30            | Virtuální realita a závodní simulátory I.  | 8-16             | 1 700,- Kč          | Kolář        | Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodním simulátorem, X-BOX.                                                |
|        | 16.00-17.00            | Zvířátka I.                                | 6-15             | 1 700,- Kč          | Tabačková    | Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty –želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely. |
|        | 16.00-17.00            | Zumba Kids                                 | 9-15             | 1 700,- Kč          | Nawrathová   | Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.                  |
|        | 16.00-17.00            | Baby dance                                 | 3-5              | 1 700,- Kč          | Slamková     | Pouze pro děti navštěvující MŠ. Jednoduché tanečky na známou a chytlavou hudbu. Rozcvička, taneční a pohybové hry.          |
|        | 16.30-17.30            | Virtuální realita a závodní simulátory II. | 8-16             | 1 700,- Kč          | Kolář        | Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodním simulátorem, X-BOX.                                                |



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

| Den     | Čas                           | Název zájmového útvaru       | Věková kategorie  | Zápisné (celoroční) | Vedoucí      | Popis činnosti                                                                                                                                |
|---------|-------------------------------|------------------------------|-------------------|---------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Středa  | 17.00-18.00<br><b>NOVINKA</b> | K – POP Dance                | 6-15              | 1 700,- Kč          | Nawrathová   | Taneční choreografie K-popu oblíbených idolů. Spousta pohybu, hudby a zábavy.                                                                 |
|         | 17.00-18.30                   | Keramika                     | 6-15              | 2 400,- Kč          | Tabačková    | Základy techniky práce s hlínou a glazurami.                                                                                                  |
|         | 18.00-19.00                   | Zumba pro dospělé            | dospělí           | 2 700,- Kč          | Nawrathová   | Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, a rytmika.                                                     |
|         | 18.00-19.00                   | Jóga III. pro dospělé        | dospělí           | 2 700,- Kč          | Zeidlerová   | Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.                                                             |
| Čtvrtek | 9.00-10.30                    | Cvičení rodiče a děti        | od 1,5            | 2 500,- Kč          | Nawrathová   | Společná jednoduchá cvičení rodičů s dětmi. Děti si zdokonalí pohybové dovednosti: chůzi, běh, skoky.                                         |
|         | 16.00-17.30<br><b>NOVINKA</b> | Počítačová grafika a 3D pera | 8-13              | 1 900,- Kč          | Mikulka      | Tvorba virtuálních 3D modelů dle vlastní fantazie. Malování a kreslení s pomocí počítače. Tvorba pomocí 3D pera.                              |
|         | 16.00-17.00                   | Stavíme z lega               | 5-12              | 1 700,- Kč          | Tabačková    | Tvorba modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.                                                                            |
|         | 16.00-17.00                   | Šidélka                      | 3-5               | 1 700,- Kč          | Balcarová Ž. | Pouze pro děti navštěvující MŠ. Rozvoj pohybových dovedností (běh, skok, hod). Cvičení na nářadí (lavičky, motorické dráhy) a s náčiním.      |
|         | 16.00-17.00                   | Gymnastika hrou              | 4-6<br>jen dívky  | 1 700,- Kč          | Zdráhalová   | Pouze pro děti navštěvující MŠ. Základy cvičení na prostných, kladině (poskoky, obraty) a přeskoku formou hry.                                |
|         | 17.00-18.00                   | Kondiční pohybovky           | 6-15              | 1 700,- Kč          | Balcarová Ž. | Kruhový trénink, který se zaměřuje na rozvoj a zdokonalování obratnostních dovedností.                                                        |
|         | 17.00-18.00                   | Základy gymnastiky           | 6-12<br>jen dívky | 1 700,- Kč          | Zdráhalová   | Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku. Zvládnutí základních prvků – kotoul, stoj na rukou, přemet stranou, poskoky a obraty. |
|         | 17.00-18.00                   | Zvířátka II.                 | 6 - 15            | 1 700,- Kč          | Tabačková    | Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty –želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.                   |
|         | 17.30-18.30                   | Technika kresby              | 7-15              | 1 800,- Kč          | Hájková      | Základy kresby a malby, navazující na tradiční pojetí výuky studií podle skutečnosti a volné tvorby, která vychází z vlastní představivosti.  |

**OSTRAVA!!!**



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

### středisko Plesná

| Den     | Čas                    | Název zájmového útvaru           | Věková kategorie                           | Zápisné (celoroční)                                 | Vedoucí      | Popis činnosti                                                                                                                                                                                                 |
|---------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                        |                                  |                                            |                                                     |              |                                                                                                                                                                                                                |
| Pondělí | 9.00-10.30             | Pohybové hrátky rodiče a děti    | od 1,5                                     | 2 500,- Kč                                          | Balcarová    | Pohybové hrátky, kdy si děti za pomoci rodičů zdokonalí pohybové dovednosti: chůzi, běh, skoky, lezení, cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míče, gumy, kroužky, kruhy). |
|         | 15.15-16.15            | Keramika a výtvarné techniky I   | 5-15                                       | 2 200,- Kč                                          | Balcarová Ž. | Základy techniky práce s hlínou a glazurami. Základní výtvarné techniky. Tvorba šperků a dárků z různých materiálů.                                                                                            |
|         | 15.15-16.15            | In-line bruslení I.              | 6-17<br>pokročilí                          | 1 700,- Kč                                          | Pospíšil     | Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.                                             |
|         | 16.15-17.15            | In-line bruslení II.             | 6-12<br>začátečníci,<br>mírně<br>pokročilí | 1 700,- Kč                                          | Pospíšil     | Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.                                             |
|         | 16.15-17.15            | Keramika a výtvarné techniky II. | 5-15                                       | 2 200,- Kč                                          | Balcarová Ž. | Základy techniky práce s hlínou a glazurami. Základní výtvarné techniky. Tvorba šperků a dárků z různých materiálů.                                                                                            |
|         | 16.15-17.15            | Taneční kroužek                  | 4-6                                        | 1 700,- Kč                                          | Piškulová    | Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu.                                                                                     |
|         | 17.15-18.15<br>NOVINKA | Moderní tanec a contemporary     | 7-12                                       | 1 700,- Kč                                          | Piškulová    | Moderní a csénický tanec.                                                                                                                                                                                      |
|         | 17.15-18.15            | Fotbal                           | 8-15                                       | 1 700,- Kč                                          | Pospíšil     | Nácvik základních fotbalových technik přihrávek a střelby. Nácvik hry.                                                                                                                                         |
|         | 18.15-20.15            | Klíče od pevnosti                | 13-19                                      | žáci ZŠ a SŠ<br>2 200,- Kč<br>ostatní<br>3 300,- Kč | Pospíšil     | Zlepšení fyzické kondice, trénování postřehu a spolupráce jako v „Pevnosti Boyard“.                                                                                                                            |
|         |                        |                                  |                                            |                                                     |              |                                                                                                                                                                                                                |



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

| Den    | Čas                    | Název zájmového útvaru                                           | Věková kategorie          | Zápisné (celoroční)                      | Vedoucí            | Popis činnosti                                                                                                                                                                                               |
|--------|------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Úterý  | 15.00-20.00            | Klávesové nástroje (keyboard)                                    | 6-18                      | 3 000,- Kč                               | Broulíková         | Individuální výuka 30 min.                                                                                                                                                                                   |
|        | 15.15-16.15            | Atletika 2 x týdně                                               | 5-10                      | 1 900,- Kč*                              | Zelníčková Brúnová | Základní atletické a pohybové dovednosti v tělocvičně a za příznivého počasí na hřišti TJ Sokol Plesná.                                                                                                      |
|        | 16.15-17.15<br>NOVINKA | Volejbal I.                                                      | 9-14                      | 1 700,- Kč*                              | Vymlátil           | Nácvik základních volejbalových technik přihrávek a podání. Nácvik hry.                                                                                                                                      |
|        | 16.15-17.15<br>NOVINKA | Badmintonová příprava                                            | 5-8                       | 1 700,- Kč*                              | Viest              | Sportovní hry, všestrannost, pohybové hry a aktivity. Základy badmintonu.                                                                                                                                    |
|        | 16.15-17.45            | Hudebně – dramatický                                             | 8-15                      | 1 800,- Kč                               | Čechová            | Základní divadelní techniky, pěvecké dovednosti, rétorika, pohyb na jevišti.                                                                                                                                 |
|        | 17.15-18.15            | Badminton I.                                                     | začátečníci 7-11          | 1 700,- Kč*                              | Viest              | Určeno pro začátečníky a mladší děti, práce s raketou, základní úderý a pohyb po kurtu.                                                                                                                      |
|        | 18.15-19.15            | Badminton II.                                                    | středně pokročilí 10-13   | 1 700,- Kč*                              | Viest              | Určeno pro děti, kteří mají zkušenost s badmintonem, chtějí se zlepšovat. Pokročilé úderý, taktika a vylepšení rychlosti.                                                                                    |
|        | 19.15-20.15            | Badminton III.                                                   | pokročilí a dospělí od 12 | 2 700,-Kč*<br>žáci ZŠ a SŠ<br>1 700,-Kč* | Viest              | Určeno pro hráče, kteří se chtějí zlepšovat. Taktika, rychlost a herní kombinace.                                                                                                                            |
| Středa | 15.30-16.30            | In-line bruslení III.                                            | 6-15 pokročilí            | 1 700,- Kč                               | Pospíšil           | Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.                                           |
|        | 16.30-17.30            | Florbal - mladší                                                 | 4-10                      | 1 700,- Kč                               | Hromicová          | Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.                                                                                                                            |
|        | 16.30-17.30<br>NOVINKA | Virtuální realita, závodní simulátory a carrera racing autodráha | 6-17                      | 1 700,- Kč                               | Pospíšil           | Zábava ve virtuální a mixované realitě. Závodní simulátory, xbox, Minecraft, Roblox, CS:GO2 a mnoho dalšího. NOVINKA: Závodní na profi digitální autodráze, realistické modely v měřítku 1:24.               |
|        | 16.30-17.30            | Cvičení pro děti                                                 | 4-7                       | 1 700,- Kč                               | Votýpková          | Pouze pro děti navštěvující MŠ. Jednoduchá cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, skluzavky) a s pomůckami (míče, kruhy, gumy). Soutěže jednotlivců i družstev, překážkové dráhy, netradiční hry. |

**OSTRAVA!!!**



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

| Den     | Čas                    | Název zájmového útvaru | Věková kategorie          | Zápisné (celoroční)                   | Vedoucí            | Popis činnosti                                                                                                            |
|---------|------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                        |                        |                           |                                       |                    |                                                                                                                           |
| Středa  | 17.30-18.30            | Lego kroužek           | 5-12                      | 1 700,- Kč                            | Votýpková          | Tvorba jedinečné a unikátní modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.                                   |
|         | 17.30-18.30            | Florbal -starší        | 11-18                     | 1 700,- Kč                            | Hromicová          | Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.                                         |
|         |                        |                        |                           |                                       |                    |                                                                                                                           |
| Čtvrtek | 15.15-16.15            | Gymnastika I.          | jen dívky od 5            | 1 700,- Kč                            | Paličková Hořejší  | Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskočce.                                                                  |
|         | 16.15-17.15<br>NOVINKA | Nerf arena             | 5-10                      | 1 700,- Kč                            | Petržela           | Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategií a taktiky.                          |
|         | 16.15-17.15            | Gymnastika II.         | jen dívky od 5            | 1 700,- Kč                            | Paličková Hořejší  | Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskočce.                                                                  |
|         | 17.15-18.15            | Badminton IV.          | začátečníci 7-11          | 1 700,- Kč*                           | Viest              | Určeno pro začátečníky a mladší děti, práce s raketou, základní údery a pohyb po kurtu.                                   |
|         | 18.15-19.15            | Badminton V.           | středně pokročilí 10-13   | 1 700,- Kč*                           | Viest              | Určeno pro děti, kteří mají zkušenost s badmintonem, chtějí se zlepšovat. Pokročilé údery, taktika a vylepšení rychlosti. |
|         | 19.15-20.15            | Badminton VI.          | pokročilí a dospělí od 12 | 2 700,-Kč*<br>žáci ZŠ a SŠ 1 700,-Kč* | Viest              | Určeno pro hráče, kteří se chtějí zlepšovat. Taktika, rychlost a herní kombinace.                                         |
|         |                        |                        |                           |                                       |                    |                                                                                                                           |
| Pátek   | 15.00-16.00            | Atletika 2 x týdně     | 5-10                      | 1 900,- Kč*                           | Zelníčková Brůnová | Základní atletické a pohybové dovednosti v tělocvičně a za příznivého počasí na hřišti TJ Sokol Plesná.                   |
|         | 16.00-17.30            | Volejbal II.           | 9-15                      | 1 800,- Kč*                           | Vymlátíl           | Nácvik základních volejbalových technik přihrávek a podání. Nácvik hry.                                                   |

\* v ceně není započítán oddílový příspěvek TJ Sokol Plesná

**OSTRAVA!!!**



Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

# Přihlášení lze provést

**ONLINE – KLIENTSKÉ CENTRUM**

na **www.ddmporuba.cz**

**nebo klasicky papírovou přihláškou,  
kterou můžete odeslat na email:**

**[hana.machalova@ddmporuba.cz](mailto:hana.machalova@ddmporuba.cz)**

**nebo osobně na všech střediscích DDM.**

Přihlášky budou **od 1. 9. 2026** ke stažení

na **[www.ddmporuba.cz](http://www.ddmporuba.cz)** nebo je lze

**osobně vyzvednout** na střediscích DDM,

vždy v pondělí až čtvrtek od 12.00 do 16.00 hod.



**OSTRAVA!!!**



**Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace**

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

# **Informace ke školnímu roku 2026-2027**

## **Výuka v kroužcích probíhá od 14. 9. 2026 do 30. 5. 2026**

**Začátek činnosti kroužků od 14. 9. 2026** (vyberete si kroužek a v čase jeho konání se dostavíte na příslušné středisko DDM, kde kroužek probíhá). Pokud přihlášku odevzdáte před zahájením činnosti kroužků zajistíte si místo v kroužku, protože kapacita kroužků je omezena.

Kroužek si zdarma vyzkoušíte a po první lekce provedete úhradu zápisného. Zápisné je na celý školní rok.

Úhradu za kroužek provedete bezhotovostně v klientském centru nebo emailem obdržíte po zaregistrování přihlášky variabilní symbol a pokyny k platbě.

**Pro úhradu zápisného lze využít CORRENCY.**



## KONTAKTY

### **Středisko M. Majerové 23/1722**

**Bohumila Raděntová**

725 037 078

[bohumila.radentova@ddmporuba.cz](mailto:bohumila.radentova@ddmporuba.cz)

**David Pospíšil**

725 037 082

[david.pospisil@ddmporuba.cz](mailto:david.pospisil@ddmporuba.cz)

**Mgr. Martina Nawrathová**

725 037 083

[martina.nawrathova@ddmporuba.cz](mailto:martina.nawrathova@ddmporuba.cz)

**Žaneta Balcarová**

725 037 077

[zaneta.balcarova@ddmporuba.cz](mailto:zaneta.balcarova@ddmporuba.cz)

**Václav Revenda**

725 037 084

[vaclav.revenda@ddmporuba.cz](mailto:vaclav.revenda@ddmporuba.cz)

### **Středisko Polská 1624/4**

**Mgr. Martina Nawrathová**

725 037 083

[martina.nawrathova@ddmporuba.cz](mailto:martina.nawrathova@ddmporuba.cz)

**Ingrid Tabačková**

725 037 085

[ingrid.tabackova@ddmporuba.cz](mailto:ingrid.tabackova@ddmporuba.cz)

**Žaneta Balcarová**

725 037 077

[zaneta.balcarova@ddmporuba.cz](mailto:zaneta.balcarova@ddmporuba.cz)

**Václav Revenda**

725 037 084

[vaclav.revenda@ddmporuba.cz](mailto:vaclav.revenda@ddmporuba.cz)

### **Středisko Plesná, Karla Svobody 237**

**David Pospíšil**

725 037 082

[david.pospisil@ddmporuba.cz](mailto:david.pospisil@ddmporuba.cz)

**Žaneta Balcarová**

725 037 077

[zaneta.balcarova@ddmporuba.cz](mailto:zaneta.balcarova@ddmporuba.cz)



**Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace**

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: [reditel@ddmporuba.cz](mailto:reditel@ddmporuba.cz), [www.ddmporuba.cz](http://www.ddmporuba.cz)

## **Sídlo organizace:**

M. Majerové 23/1722  
Ostrava-Poruba  
708 00

e-mail: [reditel@ddmporuba.cz](mailto:reditel@ddmporuba.cz)  
[www.ddmporuba.cz](http://www.ddmporuba.cz)

## **Spolufinancování činnosti DDM**

DDM je příspěvkovou organizací statutárního města Ostravy, které se významným dílem podílí na spolufinancování činnosti DDM.

Z tohoto příspěvku jsou mimo jiné spolufinancovány veškeré aktivity, kterých se můžete Vy/Vaše děti během celého roku účastnit.

Jedná se o pravidelnou činnost (kroužky), prázdninovou činnost (pobytové i příměstské tábory) a příležitostnou činnost (akce pro školy i veřejnost).



**Dům dětí a mládeže**  
Ostrava-Poruba  
příspěvková organizace