



EFEKTIVNÍ SPALOVÁNÍ KALORIÍ

KONDIČNÍ BOX

ZÁKLADY SEBEOBRANY

VŠE CO NENAJDETE VE FITNESS CENTRECH, NAJDETE U NÁS !

BOX, TRX, POSILOVNA, VESLOVÁNÍ, B.O.B

KONTAKT: 725 759 655, 775 213 115

EMAIL: BEST.BOXING@AOL.COM

WEB: CELEBRITYBOXINGPLACE.CZ



KONTAKTUJTE NÁS A DOMLUVTE SI PRVNÍ INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK ZDARMA.



ATLETIKA
ČLOVÍČEK

ATLETIKA HROU

PRO DĚTI OD **2** DO **7** LET !

PRAHA 10- HOSTIVAŘ ● PRAHA 9- VYSOČANY ● CHOCERADY

Více INFORMACÍ k ATLETICE a AKTUÁLNÍ ROZVRH od ZÁŘÍ 2015
najdete na WWW.ATLETIKACLOVICEK.CZ



ATLETIKA ČLOVÍČEK HOSTIVAŘ TEL.: 776143015

ATLETIKA ČLOVÍČEK VYSOČANY TEL.: 606934955

ATLETIKA ČLOVÍČEK CHOCERADY TEL.: 776608555



CHCEŠ NAJÍT NOVÉ KAMARÁDY?

CHCEŠ ZAŽÍT SPOUSTU ZÁBAVY?

CHCEŠ SE JEDNOU DOSTAT TŘEBA AŽ NA OLYMPIÁDU?



Klub pozemního hokeje HC Hostivař pořádá celoroční nábor pro děti od 5 do 13 let.

Více informací o nás naleznete na www.hchostivar.com

Na Vaše ratolesti se budou těšit naši zkušení trenéři na některém z tréninků, jejichž rozpis vidíte níže:

Kategorie	Den	Čas	Trenér/trenérka	Kontakt
Minibenjamínci (do 7 let)	Pá	16:00 – 17:30	Petra Brabcová	776 057 797
Benjamínci (do 9 let)	Po na ZŠ	13:30 – 14:30	Michal Vitík	602 362 490
	Pá	16:00 – 17:30		
Přípravka kluci (do 11 let)	Út, Čt	15:30 – 17:00	Jiří Tomášek	603 414 321
Přípravka holky (do 11 let)	St	17:00 – 18:30	Pavel Bártl	603 899 673
	Pá	16:00 – 17:30		
Mladší žáci (do 13 let)	Út, Čt	17:15 – 18:45	Michal Dudák	774 826 158
Starší žáci (do 15 let)	Út, Čt	17:15 – 18:45		
Mladší žákyně (do 13 let)	Po	17:00 – 18:30	Radka Kemrová	603 503 787
	St	17:00 – 18:30		
Starší žákyně (do 15 let)	Po	17:00 – 18:30	Eva Halamová	605 832 726
	St	17:00 – 18:30		

Přijď si s námi zatančit!

TK Calipso Praha

Tě zve na nábor nových tanečníků
ve formě otevřených tréninků:



Chceš tančit country, line dance či americký step (clogging)?

Pro všechny tanečnický od 6 let

Každé říjnové pondělí od 17:00-19:00

PŘIDEJ SE K NÁM

Klub Varta, Boloňská 310, 109 00, Praha 10

www.facebook.com/tkcalipsopraha

Kontakt: 739 576 749 - tkcalipso@tkcalipso.cz

MÁTE RÁDI CYKLISTIKU
CYKLISTICKÝ ODDÍL TJ CYKLOPRAG PRAHA
VÁS ZVE DO SVÝCH ŘAD

Jsme cyklistický oddíl z Prahy 10 Hostivaře se zaměřením na závodní i turistickou cyklistiku.

Přijímáme děti od 6 let, pro které pořádáme dvakrát v týdnu v úterý a ve čtvrtek od 16.00 hod. do 18.00 hod. tréninky na horských kolech. Zde je seznamujeme se základy cyklistiky.

Starším dětem od 9 let se věnujeme čtyři až pětkrát týdně.

Seznamujeme je se všemi cyklistickými disciplínami :dráha cyklokros, silnice a horská kola

Sraz na tréninky je před ZŠ Hostivař Kozinova 1000 Praha 10.

V případě zájmu mě můžete kontaktovat na tel.602342165 nebo na emailu antonineis@seznam.cz

Antonín Eis

předseda TJ Cykloprag Praha

Kroužek mladých hasičů

se koná: lichá středa od 16,30 sudá středa od 18,00 hod v hasičské zbrojnici

V kroužek je pro děti od 6. do 15 let. Pracujeme také s dorostem ve věku 14.-18. let.

SDČR z. s. Praha ZO 10/28 Aktivní senioři Praha 15 Vás srdečně zve na akce, které pořádá.

Září:

Úterý 1. 9. 2015 – zahájení od 14.00 – 16.00 hodin objekt „Varta“ 1. patro Boloňská 310.

Pondělí 7. 9. 2015 – pondělí 14. 9. 2015 – Týdenní pobyt vlakem – Podhajska – Slovensko.
Sraz přihlášených v 6.00 hodin metro Háje peron.

Čtvrtek 17. 9. 2015 – Den otevřených dveří
Sraz v 14.00 hodin objekt „Varta“ Boloňská 310.

Úterý 29. 9. 2015 - Autobusový zájezd na zámek Krásný dvůr a Korozluky. Nutno se přihlásit.
Sraz přihlášených v 7.00 hodin Varta – parkoviště a v 7,15 hodin nádraží Hostivař.

Žúčastníme se také Dnů Prahy 15 pořádaných MČ Praha 15.

Pondělí 14. 9. 2015 – veletrh volnočasových aktivit 16.00 – 19.00 hodin
Sraz v 16.00 hodin - tržiště „ U hasičské zbrojnice“ Horní Měcholupy.

Úterý 15. 9. 2015 – Festival amatérských kapel a hudebníků
Sraz u radnice ÚMČ Praha 15 v 17.00 hodin.

Čtvrtek 17. 9. 2015 – Den otevřených dveří
Sraz v 14.00 hodin objekt „Varta“ Boloňská 310.

Sobota 19. 9. 2015 – Den Prahy 15 – odpoledne plné zábavy, pohody a soutěží.
Sraz 13.00 hodin hřiště SK Horní Měcholupy, Hornoměcholupská 300.

Všeškeré informace o programu a srazu získáte vždy v pondělí v I. patře v objektu „Varta“ Praha 15, Boloňská 310 od 14.00 - 16.00 hodin nebo na našich internetových stránkách.
www.aktivni15.estranky.cz

SDČR ZO 10/28 Aktivní senioři Praha 15

Vás srdečně zve na **Den otevřených dveří**, který se koná dne 17. 9. 2015 od 14.00 – 18.00 hodin v objektu „ Varta“ Boloňská 310



nábor pro školní rok 2015/16

SK TRIUMF Praha tradičně zahajuje školní rok nábořem nových členek.

Už od roku 1998 trénujeme na Praze 15 pod vedením zkušených a kvalifikovaných trenérek
v čele s olympioničkou a dlouholetou reprezentantkou
Lenkou Oulehovou.



Členky našeho klubu se pravidelně zúčastňují řady domácích i mezinárodních soutěží po celý rok.
**Zveme pohybově nadané dívky ročníků narození 2010 a starší
do přípravy moderní gymnastiky.**

Náboru se můžete zúčastnit od 16. září 2015 vždy ve středu v 15 – 17 hodin
v tělocvičně TJ Sokol Hostivař v ulici U Branek – vedle tenisových kurtů.

S sebou přiléhavý cvičební úbor.
Tréninky pro nejmenší probíhají vždy ve středu od 15 do 16 hodin tamtéž.

Cvičení je zaměřeno na celkový rozvoj pohybových dovedností, jehož součástí je všeobecná
gymnastická průprava, cvičení s náčiním, správné držení těla a základy akrobacie.



603 439 607



SKTriumpf@seznam.cz



sktriumf.sweb.cz



facebook.com/sktriumf



TJ HORNÍ MĚCHOLUPY

oddíl KARATE



www.karatemecholupy.cz

Již přes 20 let se v Praze - Horních Měcholupech věnujeme trénování karate stylu Shotokan. Naše členská základna má v současné době přes 30 aktivních členů ve věku cca 6-18 let a 6 trenérů III.třídy. Tréninky jsou rozděleny do několika skupin: nábor-začátečníci, pokročilí-mladší, pokročilí-starší, závodní tým a dospělí. S naším závodním týmem se účastníme závodů po celé ČR a to včetně Mistrovství ČR.

Tréninky jsou zaměřeny na zvýšení rychlosti, obratnosti, vytrvalosti i síly. Součástí je samozřejmě nácvik kata (cvičení sestav) a kumite (sportovní zápas). Tréninky jsou dále zpestřeny o nácviky sebeobrany a pro starší děti též o kontaktní styl Kyokushin karate.

Tréninky náboru (nových členů) probíhají každé pondělí a čtvrtek od 17:00 do 18:00 hod. v naší tělocvičně na adrese Hornoměcholupská 300, 109 00, Praha 10 – Horní Měcholupy, (GPS 50.0476686°N, 14.5505478°E)

V případě dotazů se na nás obraťte. Informace poskytnou:
p. Roman Hejzlar, tel. 724 557 034, e-mail.: roman.hejzlar@seznam.cz,
p. Spálovský, tel. 728 630 301, a.spalovsky@seznam.cz

nebo napište přímo na:

karate.mecholupy@seznam.cz

Pokud byste se na nás chtěli podívat, přijďte.

!!! Těšíme se na Vás !!!



Tenisová škola VÁCLAVA DUDY POŘÁDÁ: **NÁBOR HRÁČŮ TENISU**

**PŘIJÍMÁME HRÁČE VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ
VHODNÉ PRO DĚTI OD 4 DO 18 LET**

PŘIHLÁSIT SE MŮŽETE KDYKOLIV BĚHEM ROKU

KDE HRAJEME?

- **TENISOVÉ KURTY, HORNOMĚCHOLUPSKÁ ULICE**
www.tenisduda.cz
- **TENISOVÉ KURTY TENIS HOSTIVAŘ V AREÁLU NA ŠANCÍCH**
www.tenishostivar.cz

NABÍZÍME:

**TRÉNINK ZÁVODNÍCH HRÁČŮ A MOŽNOST SOUTĚŽÍ V TENISOVÉM
KLUBU HORNÍ MĚCHOLUPY**

ALE I:

**VÝUKU TENISU DĚTÍ, KTERÝM SE TENIS LÍBÍ JAKO SPORT, ALE
NEMAJÍ ZÁJEM O SOUTĚŽE A TURNAJE**

PROČ HRÁT TENIS PŘÁVĚ U NÁS?

- individuální přístup - nejvýše 4 hráči na kurtu!
- kvalitní výuka pod vedením zkušených trenérů a bývalých závodních hráčů
- termíny tréninků dle vašich časových možností
- vše pod odbornou garancí Václava Dudy (hráč ATP)
- hodiny tenisu doplňují lekce kondiční přípravy
- bezplatné půjčování raket a míčů
- prodej a servis vybavení a oblečení Topspin za zvýhodněné ceny
- možnost vytvoření registrace v závodním klubu TK Horní Měcholupy

JAK SE PŘIHLÁSIT?

telefonem 606 916 916, mailem info@tenisduda.cz
nebo se přijďte podívat na některou z našich hodin



Vyzkoušejte nás! Tréninky zdarma!

S tímto voucherem můžete navštívit uvedené tréninky
a **zdarma** si naše služby vyzkoušet.
Předložte voucher na klubové recepci a **jděte na to!!!**
Využijte této možnosti a **zkuste něco nového.**
Můžete vyzkoušet **všechny** nabízené **aktivity.**
Pokud navštívíte všechny tréninky, **ušetříte až 1.000 Kč!!!**
Platnost voucheru je do 1. října 2015.

Thaibox mládež a dospělí

pondělí a středa
15:30-17:00 · 17:00-18:30 · 20:00-21:30

Karate pro děti

úterý a čtvrtek
15:30-17:00

Karate pro dospělé

pondělí a středa
18:30-20:00

Street fight

pondělí
20:00-21:30

Aikido

středa
20:00-21:30

Kobudo

úterý
20:30-22:00

Sportovní příprava

pondělí a středa
13:30-14:30 · 14:30-15:30

Kondiční cvičení pro ženy

pondělí
19:30-20:30

Power jóga

středa
19:30-20:30

Anglický jazyk - pokročilí

pondělí
17:00-20:30

Zkušební lekce pro děti samostatně

Přemýšlíte, jestli se k nám přihlásíte na kurz dětí samostatně?

Nabízíme Vám zářijové lekce na zkoušku pro děti od 3 let.

Cena je již zvýhodněná z 320,- Kč na 170,- Kč.

Kapacita míst je omezená. Rezervace na tel. č. 603 935 585.

Vyzkoušet si plavat můžete přijít ve dnech:

- úterý odpoledne 15. 9. v 16:00, 16:30
- čtvrtek odpoledne 17. 9. v 16:00, 16:30

Zkušební lekce rodiče s dětma

Lekce jsou určený pro děti od 6 měsíců do 1 roku

Přemýšlíte, jestli se k nám přihlásíte na kurz rodiče s dětmi?

Nabízíme Vám zářijové lekce na zkoušku.

Cena je již zvýhodněná ze 490,- Kč na 250,- Kč.

Kapacita míst je omezená. Rezervace na tel. č. 603 935 585.

Vyzkoušet si plavat můžete přijít ve dnech:

- pátek 18. 9. v 11:30
- úterý 22. 9. v 13:00

Dále nabízíme

- Kurzy pro školky a školní družiny
- Individuální výuku pro děti i dospělé
- Cvičení ve vodě pro ženy
- Rehabilitační a kondiční plavání

Akce

- Halloween, Mikulášská
- Soutěžní den, Pirátský den
- Natáčení, Cachtárna, Víkendový pronájem

Zábavné sportovní odpoledne v HOSTIVAŘI



Chceš si zasoutěžit o zajímavé ceny s kamarády a užít si hromadu zábavy?

Tak přijď v sobotu 26. září mezi 14:00 a 16:30 do sportovního areálu Na Groši, kde budou přichystané různé soutěže pro děti ve věku od 5 do 13 let. Přiveď i své kamarády a kamarádky nebo poznej nové na místě. Budou tě čekat soutěže pro jednotlivce i skupiny (zapojíme i rodiče) a součástí bude i turnaj dětí z našich školních kroužků. O zábavu se postarají zkušení trenéři a hráči klubu HC Hostivař. Akce je přístupná zdarma všem zájemcům o příjemně strávené odpoledne. Není potřeba žádná předchozí příprava ani speciální vybavení, stačí přijít ve sportovním. Vše včetně občerstvení bude připraveno, tak si to nenech ujít!

Kde? Ulice Švehlova 1362/36,
za fotbalovými hřišti

Doprava: do zastávky Na Groši či OC Hostivař,
tramvajemi 22, 26 nebo autobusy 101, 175,
177 či 181



Kontaktní osoba: Václav Průcha kokuc@email.cz

Více informací na www.hchostivar.com

Sponzorováno Městskou částí Praha 15.





Vodní záchranná služba ČČK

Místní skupina Praha 15



Mladý vodní záchranař

Bazénové tréninky **Lezecké tréninky** **Skupinové aktivity**

Děti se u nás naučí bezpečnému pohybu ve vodě, záchranu tonoucích i za použití speciálních pomůcek, každý si zdokonalí svůj plavecký styl či se dozví základy nádechového potápění, také s dětmi úspěšně závodíme ve vodním záchranném sportu.

Pravidelně lezeme na bouldru i na umělých stěnách, trénujeme na stěnách Gutovka a FreeSolo. Oddíl slouží všem dětem, které se chtějí naučit základní lezecké techniky a zdokonalovat se v lezení.

Pro všechny členy pořádáme různé akce a výlety nejen na vodu, výcvik na divoké vodě, lezení na přírodních skalách, letní a zimní soustředění, závody ve vodním záchranném sportu, prezentační akce pro veřejnost a různé další aktivity.

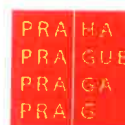


Pokud máte o naši činnost zájem, více informací o našich kroužcích a aktivitách naleznete na

www.vodnizachranar.cz

Telefon: +420 774 929 280 **E-mail:** info@vzs-praha15.cz

Poskytovatelé grantů hlavní město Praha a MČ Praha 15.



Jonákoví,
golf hraji 6 let

Golfová akademie **Hostivař**

**Po celý rok pořádáme kurzy pro
děti, dospělé, začátečníky i pokročilé!**

Golf v Hostivaři
vás bude bavit!



www.golfhostivar.cz

První školní den?

První trénink hokejbalu!

Kde a kdy?

Koma Arena
(u ZŠ Křimická)

Čtvrtek 3. září od 16:30 hod.

úterý 8. září od 16:30 hod.

čtvrtek 10. září od 16:30 hod

Kontakt

Ondřej Novák

Mob.: 602 702 819

E-mail: nabory@hbchostivar.cz

www.hbchostivar.cz



facebook

www.facebook.com/miadeznickyhokejbal

HEJ NEPER SE ! POJĎ ZÁPASIT

OLYMPIC WRESTLING

Klub zápasu Bohemians Praha otevírá přípravku
zápasu ve volném stylu
pro všechny kluky a holky od 9 let

přijď se naučit
základům nejstaršího
bojového umění

získej všeobecnou
zdatnost, obratnost a
sílu



poznej jeden ze
zakládajících
olympijských sportů

najdi nové
kamarády

Místo a čas:

Tělocvična ZŠ Nad Přehradou
Praha 15, Horní Měcholupy (vchod od hřiště)
Út: 16:00 – 17:30

Tělocvična ZŠ Švehlova
Praha 10, Hostivař
Po: 19.00 – 21.00
St, Čt: 17.00 – 19.00

SPORTOVNÍ OBLEČENÍ A PŘEZUTÍ S SEBOU

Kontakty:

Mgr. Jindřich Vejsada
Tel.: 602 386 671
jvejsada@volny.cz



www.bohemians-zapas.do.am

**Věnujeme se různým tanečním stylům
jazz dance, hip hop, funky, modern,
contemporary, musical dance, ...**

**Navštěvuje nás přes 1000 žáků
od nejmenších až po dospělé.**

Předškolní kurzy od 3 let.

**Vyuka začíná poslední týden v září.
Více informací na info@indance.cz
nebo tel.: 724 352 102 a 602 258 533**

**Zápis probíhá on-line na
WWW.INDANCE.CZ**



Vážený občane a spoluobčané,
vlastenecko podpůrný spolek Obec baráč-
níků pro Horní Měcholupy a okolí byl
založen v říjnu 1937 a prvním rychtářem
se stal František Levý. Kromě své
činnosti pořádal divadelní představení
a taneční zábavy na sále U Hervertů,
nyní U Čouků. V roce 1978 byla jeho
činnost na období dlouhých třiceti tři let
přerušena.

Dne 7. listopadu 2011 byla jeho činnost
znovu slavnostně obnovena. Rychtářem
byl zvolen Miloslav Rýdl.

Obec baráčníků v Horních Měcholupech
navazuje na tradice a pořádá pro své
členy různé akce s kulturním programem.
Současně připravuje i zájmové akce pro
mladou chasu. O přitažlivosti činnosti
Obce svědčí její široká členská základna.

*Účelem naší činnosti je prohlubovat lásku k vlasti a k národu.
Udržujeme české národní kroje a staročeské zvyklosti.
Pořádáme tradiční zábavy, slavnosti a kulturní akce.
Dodržíme přátelství mezi sebou a pomáháme si.
Říkáme si ve spolkovém životě tetičko a sousede.
Jsme spolek nepolitický.
Scházíme se 1x za měsíc (mimo července a srpna).*

Informace o nás najdete na: www.obpraha15.estranky.cz

Jménem zakládajících občanů

Miloslav RÝDL

Zdeňka HOLEČKOVÁ