

# Ořešské sportování



## Přehled sportovních možností pro sezónu 2011/2012

Na sportovištích SK Viktorie Ořech a obce Ořech vám nabízíme tyto aktivity:

### *Pro všechny*

#### **Aerobik**

---

Tradiční **čtvrťky s aerobikem od 18.30 - 19.45** začaly již od září. Aerobik je vedený slečnou Ivetou (hodiny jsou zaměřené především na posilování problematických partií). Přineste si: karimatku, pití a boty bez černé podrážky. Případné další informace sdělí Martina Bláhová na tel. 602 480 691. Přijďte si zacvičit.

#### **Powerjóga**

---

Po mateřské pauze se vrací do sokolovny opět oblíbená powerjóga. Cvičení powerjógy je založené na pravidelném opakování základních jógových pozic, které jsou dynamicky řazeny za sebou. Je zaměřené na vyrovnání svalové nerovnováhy, tvarování problémových partií, správné fungování vnitřních orgánů a vnitřních procesů v těle, uvolnění, relaxaci a poznání sebe sama. Cvičení je vhodné pro ženy i muže! (Přineste si podložku na jógu nebo karimatku a pohodlné oblečení, cvičí se naboso.) Bližší informace podá Jiřina Loukotová, 606 463 891. Cvičení bude probíhat **ve středu od 19.30 do 20.30 hodin** (od 5. října).

#### **Volejbal**

---

Přijďte si s námi zahrát rekreační volejbal smíšených družstev **každé úterý od 20 hodin**. Rádi mezi nás přivítáme nové hráče! Více informací na tel. 602 841 248,

#### **Stolní tenis**

---

Pingpong je tradičním ořešským sportem s více než 40ti letou tradicí. Tréninky probíhají v pondělí (od 17.00 mládež, od 19.00 dospělí), ve středu (mládež – příprava od 16.30) a pátek (od 19.00 dospělí). V letošní sezóně nastoupí za Ořech již 5 týmů ve třech různých soutěžích, ale pořádáme i turnaje pro neregistrované. Pro ty, kteří nehrají stolní tenis soutěžně, je v předsálí sokolovny stále **k dispozici stůl pro rekreační sport** (za mírný poplatek).

### *Pro děti a mládež*

#### **Judo**

---

Tréninky jsou ve středu od 15-16 hodin, v pátek od 14.30 do 15.30. Informace podá pan Volek, tel. 603 854 221.

#### **Stolní tenis**

---

V pondělí jsou tréninky mládeže od 17 -19 hodin, ve středu je příprava od 16.30 do 18 hodin. Bližší informace Martin Severa, tel. 721 840 541

Děti a mládež mohou také využívat i skateboardové hřiště v areálu „Lesík“.

*Poznámka: Cvičitelka **Zumby**, která cvičila v uplynulé sezóně, letos nemůže, ale snažíme se zajistit jinou. Cvičení by se případně rozběhlo ve druhé polovině října.*

# Víceúčelové hřiště a sokolovna

## Víceúčelové hřiště s umělým povrchem

Hřiště je k dispozici pro občany Ořecha zdarma. Pokud si ale chcete hřiště rezervovat či pronajmout na konkrétní termín, je hodinová cena za pronájem hřiště 100 Kč (pro individuální sporty, např. tenis) nebo 200 Kč (pro kolektivní sporty). Pro většinu sportů je možné zapůjčit u paní správcové sloupky, sítě či sportovní vybavení. Na hřiště je možné vstupovat pouze ve vhodné obuvi!

Na víceúčelovém hřišti se nejčastěji provozují tyto sporty:

## Nohejbal

Pro nohejbal je možné rezervovat termín v sokolovně i na venkovním hřišti s umělým povrchem (vyžádejte si sloupky a síť). Inspirovat vás může starší garda ze Zbuzan, která hraje nohejbal v ořešské sokolovně každé úterý od 6.30 ráno!

## Tenis

Na venkovním víceúčelovém hřišti je možné hrát tenis, k dispozici jsou sloupky pro tento sport, včetně sítě, pokud nemáte vlastní je za mírný poplatek k zapůjčení i dostatek tenisových raket a míčků.

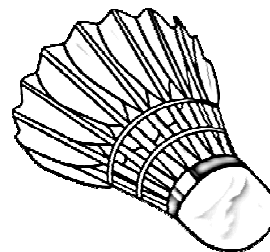
## Malá kopaná

Fotbálek je nejoblíbenějším sportem nejenom na víceúčelovém hřišti, ale pronajmout si lze i prostory v sokolovně. K zapůjčení jsou i míče.

## Nový sport v sokolovně: BADMINTON!

Během léta bylo v sokolovně připraveno hřiště pro stále populárnější badminton. Hrát je možné dvouhru či čtyřhru, v případě, že nemáte vlastní, jsou k zapůjčení i rakety s košíčky. Pro tento sport jsou volné zejména dopolední a odpolední termíny a víkendy.

Pronájem badmintonového hřiště se sítí stojí 200 Kč/hod.



## Kontakt

Zapůjčení sportovního materiálu a přístup do sokolovny s vámi vyřeší paní Ševčíková, správcová tělocvičny, tel. 728 056 532. Prosím, obraťte se na ni s předstihem – není v sokolovně trvale přítomna.

V ostatních záležitostech se obraťte na p. Pavlína, 731464006, e-mail: [sk@viktorieorech.cz](mailto:sk@viktorieorech.cz)  
Na stránkách [www.viktorieorech.cz](http://www.viktorieorech.cz) naleznete aktuální informace.



### Výzva

*Možná děláte jiný sport, kterému byste se rádi v obci věnovali a potřebujete společnost nebo zázemí. Třeba chcete organizovat cvičení pro seniory či pracovat s mládeží, zorganizovat nějaký turnaj.*

*Nebo si „jenom“ občas s místními kluky rádi zahrajete fotbálek?*

*Neváhejte nám napsat nebo zavolat, zkusíme něco společně vymyslet.*