

# Dobří(š) v pohybu

Přijďte si vyzkoušet, vybrat nebo se jen podívat na různé sportovní aktivity.  
Najděte ten správný sport pro Vaše dítě nebo i pro sebe 😊.

## Program:



BRDY - NAŠE TĚLOCVIČNA

**OK Dobříš – oddíl sportů v přírodě**

[www.okdobris.cz](http://www.okdobris.cz)

**KDE?** Atletický ovál při 2. ZŠ Dobříš, Školní 1035, Dobříš

**KDY?** 14.00 – 16.00 hodin

**CO?** Představení oddílu a orientačního běhu jako sportu pro celou rodinu. Ukázka tréninku nejmladších dětí, závodní trať pro děti a rodiče.



**Městský fotbalový klub Dobříš**

[www.mfkdobris.cz](http://www.mfkdobris.cz)

**KDE?** Areál MFK Dobříš, V Lipkách 1021, Dobříš

**KDY?** 10.00 – 16.00 hodin

**CO?** Akce „Fotbalový festival“ – možnost vyzkoušet si fotbalové dovednosti stanovištích, různé formy tréninku.

*14.00 hodin* - ukázkový trénink přípravy do 7 let



**Sportovní akademie Dobříš**

[www.2zsdobris.cz](http://www.2zsdobris.cz)

[www.sokoldobris.cz](http://www.sokoldobris.cz)

**KDE?** Sportovní hala Dobříš, Školní ulice

**KDY?** 10.00 – 12.00 a 14.00 - 16.00 hodin

**CO?** Oddíly: florbal, atletika – nábor dětí od 5 let

Oddíl: basketbal – nábor dětí 8 – 15 let

Během dne bude možnost vyzkoušet si florbalové dovednosti na stanovištích. Prezentace sportovních činností 2. ZŠ Dobříš.



### TJ Sokol Dobříš

[www.sokoldobris.cz](http://www.sokoldobris.cz)

**KDE?** TJ Sokol Dobříš, Mírové náměstí 77, Dobříš

**KDY?** 10.00 – 12.00 hodin

**CO?** pro všechny věkové kategorie „opičí dráha“, hry, představení sokolských oddílů



### Aerobik studio Orel Dobříš

[www.aerobikdobris.cz](http://www.aerobikdobris.cz)

**KDE?** Aerobik studio Orel Dobříš, 28. října 451, Dobříš

**KDY?** 10.00 – 16.00 hodin

**CO?** 10.00 – 12.00 hodin - kurzy: Hooping – 8-14 let; Dětský aerobik – 9 – 14 let;  
Step aerobik – 9- 14 let; Zumba & Dance – 9 – 14 let; MTV Dance – 8 – 13 let; Hip-hop – od 9 let

13.00 – 16.00 hodin – kurzy: batolátka – 1 – 3 roky; školička – 3 – 4 roky;  
Děti na startu – 4 – 6 let a 7 – 9 let; Mini aerobik – 5 – 9 let; Roztleskávačky – 6 – 10 let;  
Gymnastika – 6 – 10 let

### Tenis centrum Dobříš

[www.teniscentrumdobris.cz](http://www.teniscentrumdobris.cz)

**KDE?** Tenis centrum Dobříš, V Lipkách 1754, Dobříš

**KDY?**

**CO?**



Ge-Baek Hosin Sool

[www.tkd.cz](http://www.tkd.cz)

**KDE?** Tělocvična Gymnázia Karla Čapka, Školní 1530, Dobříš

**KDY?** 14.00 – 16.00 hodin

**CO?** Představení bojového umění Taekwon do ITF, exhibice žáků a ukázková hodina sebeobranu pro veřejnost.

14.00 – 15.00 – 1. ukázková hodina

15.00 – 16.00 – 2. ukázková hodina



Česká Asociace Krav Maga – Kapap

[www.cakmk.org](http://www.cakmk.org)

**KDE?** Budova České pošty, 2. Patro, Komenského náměstí 536, Dobříš

**KDY?** 13.00 – 16.00 hodin

**CO?** Představení reálné sebeobranu pomocí bojového umění krav maga – kapap

13.00 – 14.00 - ukázkový trénink – děti do 11 let

14.30 – 16.00 – ukázkový trénink – pro všechny starší 14 let