

KLUBY v školskom roku 2017/2018

sú určené pre všetkých tých, ktorí si chcú spestriť svoj bežný týždeň, chceli by si zašportovať alebo oddýchnuť pri rôznych tvorivých aktivitách.

CVČ ponúka niekoľko klubov s rôznym zameraním. Stačí si vybrať, vyplniť prihlášku a zakúpiť permanentku. Ak z akéhokoľvek dôvodu v klubovej činnosti nebudete chcieť pokračovať, jednoducho si ďalšiu permanentku nezakúpite. Kluby sú určené všetkým, ktorí majú záujem. Dvere CVČ sú Vám otvorené po celý školský rok. ☺

Klubová činnosť v CVČ je nepravidelná činnosť, ktorá poskytuje priestor pre deti a mládež mesta Košice realizovať svoje záujmy a záľuby.

Pilates

Pilates sú cvičenia vykonávané s vlastným telom, pomocou ktorých dosiahnete optimálnu kondíciu. Táto metóda odstraňuje bolesti chrbta, zlepšuje ohybnosť, silu, vytrvalosť, rovnováhu, koordináciu, dýchanie a telesný vzhl'ad. Vytvára štíhle svaly a vyrovnáva svalové disbalancie, ktorými v súčasnej dobe trpí väčšina populácie.

Pozitívne výsledky zaznamenáte už po niekoľkých cvičeniach. Pilates totiž napomáha tomu, aby človek začal chodiť vystretý a cvičenia mu upevnia svaly. Navyše Vás prestanú trápiť bolesti chrbta.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Charkovská:

- utorok, štvrtok: 18:30 - 19:30 hod.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Popradská:

- pondelok: 18:00 - 19:00 hod.

- streda: 18:30 - 19:30 hod.

Pilates na loptách:

Prevádzkové hodiny na pracovisku Orgovánová:

-utorok: 16:30 - 17:30 hod.

- streda: 17:30 - 18:30 hod.

Volejbal

Priaznivci športu a milovníci volejbalu sa môžu zlepšiť v hre a nájsť si nových spoluhráčov. Zlepšenie kondície a nálady sú pri tejto hre samozrejmosťou.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Charkovská:

- pondelok: 17:00 - 18:30 hod.

- streda: 18:00 - 19:30 hod.

Keramika

Klub priateľov keramiky je určený pre dospelých členov, ich deti, študentov stredných a vysokých škôl. Každý, kto má blízko k umeleckým aktivitám, má možnosť odhaliť aj tajomstvo práce s hlinou.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Orgovánová:

- štvrtok: 18:00 - 19:30 hod.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Popradská:

- štvrtok: 18:00 - 19:00 hod.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Starozagorská:

-štvrtok: 16:00 - 18:00 hod.

Klub plastických modelárov

Tento klub je určený pre mužov vo veku od 18 rokov - všetkým tým, ktorí majú záujem o stavbu modelov plastických lietadiel, tankov, ponoriek, lodí, automobilov a pod. Naučia sa všetkým druhom základných techník - od stavby po nástreky a patinovanie modelov.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Orgovánová:

- utorok: 18:00 - 19:00 hod.

Klub jogy pre dospelých

O joge sa hovorí ako o zázračnom cvičení, ktoré posilňuje fyzické i psychické zdravie. Telo i myseľ sa začne meniť už v deň, kedy s ňou začnete.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Popradská:

- pondelok: 17:00 - 18:00 hod.

Klub astronómov Pallas

Na stretnutiach tohto klubu môžete rozvíjať svoju záľubu v astronómii, vypočítať si a aktívne vytvárať prednášky, pozorovať objekty večernej oblohy, prípadne sa stať aj dobrovoľným spolupracovníkom na astronomických podujatiach CVČ. Klub je určený pre stredoškolákov a dospelých.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Popradská:

- utorok: 18:30 - 19:30 hod.

Šach pre pokročilých

Šach je staroveká hra pochádzajúca z oblasti Indie. Je jednou z najzložitejších a najdômyselnejších spoločenských hier, ktoré poznáme. Zároveň je aj jednou z najobľúbenejších hier pre dvoch hráčov. Vyhrať môže len hráč s výborným logickým myslením, perfektnou stratégiou a kombináciou.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Orgovánová:

- štvrtok: 17:45 - 19:15 hod.

Zumba

Zumbou rozhýbeme celé telo. Je to tanečný program, kde sa striedajú pomalé a rýchle skladby. Je efektívna, založená na princípe intervalového tréningu, ktorý maximalizuje výdaj kalórií, spaľovanie tukov a tónovanie svalov.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Orgovánová:

- utorok: 17:00 - 19:00 hod.

Klub spevu

Spievanie, to nie je len zábava, ale aj druh terapie....Ide o precvičenie hlasiviek, je to akási hra s emóciami a tvorivosťou, pri ktorej prepájame naše vnútro s vonkajším svetom.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Starozagorská:

- utorok: 18:00 - 20:00 hod.

Klub Fit Camp

Na stretnutiach tohto klubu sa deje vždy niečo iné...napr. zumba, step aerobik, čistý aerobik, posilňovňa, kruhové cvičenia.....

Prevádzkové hodiny na pracovisku Nižná Úvrat':

-utorok: 18:30 - 19:30 hod.

Klub Twingy band

Prevádzkové hodiny na pracovisku Popradská:

-streda: 18:00 - 19:30 hod.

Klub Posilňovňa

Fitnes sú športové aktivity a celkový životný štýl, ktorý má za cieľ všeobecnú telesnú kondíciu, zdatnosť, zlepšenie držania tela, zlepšenie konceptu postavy...Na fitnes cvičeniach sa používajú okrem tradičných činiel aj rôzne špeciálne stroje, trenažéry a pod.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Orgovánová:

-pondelok - piatok: 8:00 - 20:00 hod., obedňajšia prestávka: 12:00 - 13:00 hod.

- sobota: 9:00 - 12:00 hod.

Prevádzkové hodiny na pracovisku Nižná Úvrat':

-pondelok - piatok: 13:00 - 21:00 hod.

Tešíme sa na vás!