



SPOLEČNÝ DEN, zapsaný spolek

Sídlo: Na Okraji 35, Praha 6, 162 00

IČO: 22832335

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA OBDOBÍ ZÁŘÍ 2017 AŽ ČERVEN 2018

SPOLEČNÝ DEN NAPLNĚNÝ POHYBEM

Pohybové aktivity pro děti, ve kterých se mohou postupně zdokonalovat a rozvíjet. U nás se děti mohou zaměřit na:

- SPORTOVNÍ ATLETICKOU VŠESTRANNOST
- CIRKUSOVOU GYMNASTIKU A AKROBACII
- JÓGOVÉ CVIČENÍ
- TANEC
- FLORBAL S TÁTOU

V těchto oblastech u nás děti začínají od batolecího věku s rodiči formou POHYBOVÝCH HRÁTEK a pokračují ve specializovaných kurzech pro předškoláky, mladší a starší školáky.

Podporujeme pohyb v každé životní etapě!

Maminky s miminky, maminky po porodu, aktivní dospělí i senioři.

Nabízíme kurzy:

- JÓGY, PILATES, QUIQUNG pro začátečnický i pokročilé
- CVIČENÍ PO PORODU
- CVIČENÍ PRO SENIORY
- KLIENSKÉ A INDIVIDUÁLNÍ LEKCE A TERAPIE

CÍLOVÉ SKUPINY

- Maminky s miminky (od narození do 1 roku)
- Rodiče s nejmenšími dětmi 1 – 3 roky
- Předškolní děti
- Školní děti
- Dospělí
- Senioři

ČINNOST SPOLKU

Probíhala od září 2017 do června 2018 v souladu s účetním rokem. Naše aktivity probíhají v centru Dračí brána, ZŠ Petřiny Sever a klub Lávka. Pokračujeme ve stávající nabídce kurzů pro děti i dospělé zaměřením i rozsahem. Realizujeme osvědčené a zavedené lekce. Nabízíme terapie vedené Ing. Janou Ohankovou v prostoru Lávka v Dejvicích, Praha 6.

Spolek obdržel dotaci na jednorázovou akci pro děti Sportovní olympiáda ve výši 24 800,-.
PRAVIDELNÉ KURZY

Podzimní semestr probíhal od 11. 9. 2017 pouze lekce pro dospělé a od 1. října se rozjela sezóna všech ostatních kurzů. Podzimní semestr skončil 9. 2. 2018.

NABÍDKA KURZŮ V PODZIMNÍM SEMESTRU

Cvičení po porodu (jóga)	Cvičení před/po porodu	st 10:30	Jana Ohanková
MA-MI pro nelezoucí miminka - minikurz (6lekci)	Cvičení před/po porodu	pá 11:30	Zuzana Herzingerová
Děti 6 - 10 let	Florbal s tátou	po 17:45	Daniel Šarman
Tvořivé a pohybové pro děti 1 - 2 let	HRÁTKY	út 09:45	Marie Rumlenová
Tvořivé a pohybové pro děti 2 - 3,5 let	HRÁTKY	út 10:45	Marie Rumlenová
jógové pro děti od 1 do 2 let	HRÁTKY	pá 10:30	Jana Ohanková
jógové pro děti od 2,5 do 4 let	HRÁTKY	pá 10:30	Zuzana Herzingerová
Individuální lekce a terapie	Individuální lekce/terapie	út 08:30	Jana Ohanková
Individuální lekce a terapie	Individuální lekce/terapie	út 10:00	Jana Ohanková
Individuální lekce a terapie	Individuální lekce/terapie	út 16:00	Jana Ohanková
Vinyasa flow jóga	JÓGA	po 19:00	Jana Ohanková
Hatha jóga	JÓGA	st 19:00	Zuzana Herzingerová
Stretch Yoga (pro muže)	JÓGA	st 20:30	Jana Ohanková
Jóga pro lezoucí miminka s maminkami (i tatínky)	JÓGA	čt 09:30	Jana Vojtěchovská
Jóga pro děti 1. - 3. třída	JÓGA	čt 15:00	Zuzana Herzingerová
Jóga pro děti 4 - 6 let	JÓGA	čt 16:00	Zuzana Herzingerová
Hatha jóga	JÓGA	pá 08:00	Zuzana Herzingerová
Jemná jóga	JÓGA	ne 19:00	Jana Ohanková
Fyzió	PILATES	po 18:00	Jana Ohanková
Pilates pro dívky, 10 - 16 let	PILATES	st 14:45	Jana Ohanková
FIT	PILATES	st 18:00	Jana Ohanková
Pilates/ jóga pro zaměstnance školy	PILATES	čt 16:00	Jana Ohanková
QIGONG - pro začátečníky	QIGONG	út 08:00	Šárka Procházková
Qigong - mírně pokročilí	QIGONG	čt 18:00	Šárka Procházková
Atletická příprava - 1. až 3. třída	Sportovní abeceda	po 15:00	Lenka Nováková
Pro děti 5 - 6 let	Sportovní abeceda	po 16:00	Lenka Ryzáková
Pro děti 2,5 - 4 roky	Sportovní abeceda	po 16:50	Lenka Ryzáková
Tanečky s angličtinou - 5 - 8 let	TANEC	st 14:45	Jana Vojtěchovská
Tanečky s prvky jógy 3,5 - 5 let	TANEC	st 15:45	Jana Vojtěchovská

Jarní semestr probíhal 12.2 – 3. 6. 2018

NABÍDKA KURZŮ V JARNÍM SEMESTRU

Pro rodiče s dětmi 2,5 - 4 let	Cirkusová abeceda	čt 17:00	Lukáš Šimon
Pro děti 1. - 2. třída	Cirkusová abeceda	pá 14:45	Lukáš Šimon
Pro děti 4 - 6 let	Cirkusová abeceda	pá 15:45	Lukáš Šimon
Pilates pro zdravá záda	Cvičení pro SENIORY	st 09:50	Jana Ohanková
Jóga	Cvičení pro SENIORY	pá 09:50	Zuzana Herzingerová
Cvičení s kočárky ve Hvězdě	Cvičení před/po porodu	út 10:00	Lenka Nováková
Cvičení pro těhotné (jóga)	Cvičení před/po porodu	st 08:40	Jana Ohanková
Cvičení po porodu (jóga)	Cvičení před/po porodu	st 10:30	Jana Ohanková
Cvičení po porodu (jóga)	Cvičení před/po porodu	pá 10:30	Zuzana Herzingerová
MA-MI pro nelezoucí miminka - minikurz (6lekci)	Cvičení před/po porodu	pá 10:30	Zuzana Herzingerová
Děti 6 - 10 let	Florbal s tátou	po 17:45	Daniel Šarman
Pohybové pro děti 1,5 - 3 let	HRÁTKY	út 10:00	Zuzana Herzingerová
Tvořivé a pohybové pro děti 2 - 3,5 let	HRÁTKY	út 10:45	Zuzana Herzingerová
Individuální lekce a terapie	Individuální lekce/terapie	čt 08:30	Jana Ohanková
Individuální lekce a terapie	Individuální lekce/terapie	čt 10:00	Jana Ohanková
Individuální lekce a terapie	Individuální lekce/terapie	čt 16:00	Jana Ohanková
PowerYoga	JÓGA	po 19:00	Jana Ohanková
LUNCH JÓGA	Jóga	út 11:40	Zuzana Herzingerová
Hatha jóga	JÓGA	st 19:05	Zuzana Herzingerová
Stretch Yoga (pro muže)	JÓGA	st 20:35	Jana Ohanková
Jóga pro děti 1. - 3. třída	JÓGA	čt 15:00	Zuzana Herzingerová
jóga/ Pilates pro zaměstnance ZŠ	JÓGA	čt 16:00	Zuzana Herzingerová
Hatha jóga	JÓGA	pá 08:30	Zuzana Herzingerová
Fyzio	PILATES	po 18:00	Jana Ohanková
FIT	PILATES	st 18:05	Jana Ohanková
Atletická příprava - 1. až 3. třída	Sportovní abeceda	po 15:00	Lenka Nováková
Pro děti 5 - 6 let	Sportovní abeceda	po 16:00	Lenka Ryzáková
Pro děti 2,5 - 4 roky	Sportovní abeceda	po 16:50	Lenka Ryzáková
Tanečky s prvky jógy 3,5 - 5 let	TANEC	st 15:30	Jana Vojtěchovská

Počet účastníků

Podzimní semestr 2017 – v pravidelných kurzech zapsáno 259 studentů (dospělých i dětí)
 Jarní semestr 2018 – v pravidelných kurzech zapsáno 206 studentů (dospělých i dětí).



AKCE PRO VEŘEJNOST

Zapojení do projektu Aktivní Město

Zapojení do projektu Měsíc zdravé šestky

10. 12. 2017 Setkání s Andělem pravidelná slavnost Společného – procházka oborou Hvězda se šesti zastávkami a poté přivolání Anděla v centru Dračí Brána

10.12 2017 Poznej sílu zvuku ÓM pro děti od 16:30 v centru Dračí Brána

10.12 2017 Poznej sílu zvuku ÓM pro dospělé od 19:00 v centru Dračí brána

21. 1. 2018 Poznej sílu zvuku ÓM pro dospělé od 19:00 v centru Dračí brána

16.3 2018 Víkendový pobyt na Šumavě – fyzió jóga vedený Ing. Janou Ohankovou

24. 3. 2018 Sportovní den pro 3 generace – sedm sportovních stanovišť a rodinný běh.

24. 5. 2018 Zahradní slavnost Společného dne – oslava zakončení 9. sezóny, divadlo na Houpačkách, vystoupení tanečků a opékání špekáčků.

Fotky Poznej sílu zvuku ÓM



Fotky Sportovní den pro 3 generace



Fotky Zahradní Slavnost – zakončení 9. sezóny



REALIZAČNÍ TÝM

Zástupci spolku Společný den

Ing. Jana Ohanková – ředitelka spolku Společný den. Odpovídá za řízení spolku, koordinaci projektu, finanční záležitosti a webové stránky. Je současně lektorka a fyzioterapeutka.

Ing. Kateřina Jíchová Šnajdaufová – administrativní činnost, komunikace s klienty, FB, lektorka.

Mgr. Hanka Vondráková – člen spolku, má na starosti grantovou politiku

Mgr. Jiřina Mastníková – člen spolku

Podpůrné práce a činnosti

Ing. Jana Paredesová – účetní a poradenské záležitosti

Petra Vymětalová – webové stránky

Lektoři kurzů

1. Mgr. Lenka Ryzáková
2. Mgr. Lenka Nováková
3. Ing. Jana Ohanková
4. Ing. Kateřina Jíchová Šnajdaufová
5. Lukáš Šimon
6. BcA Kateřina Votočková
7. Daniel Šarman
8. Zuzana Herzingerová
9. Jana Vojtěchovská
10. Šárka Procházková
11. Mgr. Marie Rumlenová

Prostory pro realizaci činnosti

Činnost probíhá v pronajatých prostorách:

- **Centrum bojových umění Dračí Brána** – Křenova 11, Praha 6 – Petřiny
- **Základní škola Petřiny Sever** – Na Okraji 43, Praha 6 – Petřiny
- **Centrum Lávka** – Kafkova 10, Praha 6 – Dejvice

HOSPODAŘENÍ (v tisících)

NÁKLADY CELKEM	657
z toho osobní náklady	210
spotřebované náklady a služby	438
ostatní náklady	4
poskytnuté příspěvky	5
VÝNOSY CELKEM	656
z toho tržby za vlastní výkony	579
provozní dotace	77
VÝSLEDEK HOSPODAŘENÍ	-1