



SPOLEČNÝ DEN, zapsaný spolek

Sídlo: Na Okraji 35, Praha 6, 162 00

IČO: 22832335

## VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA OBDOBÍ ZÁŘÍ 2018 AŽ ČERVEN 2019

### 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
- 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
- Cvičení po porodu
- Cvičení pro těhotné
- Klientské 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 SPODKU

Probíhala od září 2018 do června 2019 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 provozní činnost:

## PRAVIDELNÉ KURZY

Podzimní semestr probíhal od 17. 9.2018 pouze lekce pro dospělé a od 1. října se rozjela sezóna všech ostatních kurzů. Podzimní semestr skončil 18. 1. 2019.

## NABÍDKA KURZŮ V PODZIMNÍM SEMESTRU

Název	Předmět	Rozvrh	Učitel
Cirkusová abeceda pro děti 6 - 8 let	Cirkusová abeceda	pá 14:45	Lukáš Šimon
Cirkusová abeceda pro děti 4 - 6 let	Cirkusová abeceda	pá 15:45	Lukáš Šimon
Cirkusová abeceda ro rodiče s dětmi 2,5 - 4 roky	Cirkusová abeceda	pá 16:40	Lukáš Šimon
Pilates pro zdravá záda	Cvičení pro SENIORY	st 09:30	Jana Ohanková
Jóga pro SENIORY	Cvičení pro SENIORY	pá 09:30	Zuzana Herzingerová
Jóga po porodu v přítomnosti dětí do 1,5 let	Cvičení před/po porodu	st 10:00	Jana Ohanková
Florbal s tátou pro děti 7 - 10 let	Florbal s tátou	po 17:40	Daniel Šarman
Pohybové pro děti 12 - 24 měsíců	HRÁTKY	út 09:30	Zuzana Herzingerová
Pohybové pro děti 2 - 3,5 let	HRÁTKY	út 10:30	Zuzana Herzingerová
Hernička	HRÁTKY	pá 10:15	Zuzana Herzingerová
PowerYoga	JÓGA	po 19:00	Jana Ohanková
Hernička	HRÁTKY	pá 10:15	Zuzana Herzingerová
PowerYoga	JÓGA	po 19:00	Jana Ohanková
jóga pro zaměstnance ZŠ	JÓGA	út 16:00	Zuzana Herzingerová
Hatha jóga	JÓGA	st 19:00	Zuzana Herzingerová
Jóga pro muže	JÓGA	st 20:30	Zuzana Herzingerová
Jóga pro děti 7 až 9 let	JÓGA	čt 15:00	Zuzana Herzingerová
Jóga pro děti 5 - 7 let	JÓGA	čt 16:00	Zuzana Herzingerová
Fyzio	PILATES	po 18:00	Jana Ohanková
FIT	PILATES	st 18:00	Jana Ohanková
Pro děti 7 - 9 let	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

Jarní semestr probíhal od 21. 1. 2019 do 31. 5. 2019. V červnu 2019 už probíhaly pouze večerní lekce pro dospělé.

## NABÍDKA KURZŮ V JARNÍM SEMESTRU

Název	Předmět	Rozvrh	Učitel
Cirkusová abeceda pro děti 6 - 8 let	Cirkusová abeceda	pá 14:45	Lukáš Šimon
Cirkusová abeceda pro děti 4 - 6 let	Cirkusová abeceda	pá 15:45	Lukáš Šimon
Cirkusová abeceda ro rodiče s dětmi 2,5 - 4 roky	Cirkusová abeceda	pá 16:40	Lukáš Šimon
Pilates pro zdravá záda	Cvičení pro SENIORY	st 09:30	Jana Ohanková
Jóga pro SENIORY	Cvičení pro SENIORY	pá 09:30	Zuzana Herzingerová
Jóga po porodu v přítomnosti dětí do 1,5 let	Cvičení před/po porodu	st 10:00	Jana Ohanková
Cvičení po porodu (jóga)	Cvičení před/po porodu	pá 10:00	Zuzana Herzingerová
Florbal s tátou pro děti 7 - 10 let	Florbal s tátou	po 17:40	Daniel Šarman
Pohybové pro děti 18 měsíců - 3,5 let	HRÁTKY	út 10:00	Zuzana Herzingerová
Cvičení pro miminka a maminky	HRÁTKY	čt 10:00	Jana Vojtěchovská
Vinyasa flow jógou	JÓGA	po 19:00	Jana Ohanková
Somatic jóga - ČERVEN	JÓGA	po 19:05	Jana Ohanková
jóga pro zaměstnance ZŠ	JÓGA	út 16:00	Zuzana Herzingerová
Hatha jóga	JÓGA	st 19:00	Zuzana Herzingerová
Hatha jóga - ČERVEN	JÓGA	st 19:00	Zuzana Herzingerová
jóga pro muže - ČERVEN	JÓGA	st 20:00	Zuzana Herzingerová
Jóga pro muže	JÓGA	st 20:30	Zuzana Herzingerová
Jóga pro děti 7 až 9 let	JÓGA	čt 15:00	Zuzana Herzingerová
Jóga pro děti 5 - 7 let	JÓGA	čt 16:00	Zuzana Herzingerová
Fyzio	PILATES	po 18:00	Jana Ohanková
Pilates - ČERVEN	PILATES	po 18:05	Jana Ohanková
FIT	PILATES	st 18:00	Jana Ohanková
Pro děti 7 - 9 let	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
soukromá lekce pro klienty spolku	Sportovní abeceda	čt 17:00	Martin Kudr

## POČET ÚČASTNÍKŮ

Podzimní semestr 2018 –v pravidelných kurzech zapsáno 191 studentů (dospělých i dětí) Jarní semestr 2019 –v pravidelných kurzech zapsáno 217 studentů (dospělých i dětí).



## AKCE PRO VEŘEJNOST

Zapojení do projektu Aktivní Město

Zapojení do projektu Měsíc zdravé šestky

Jógujeme se Zuzankou – 20. 12. 2018 sportovní akce zdarma

Vánoční jóga – 24. 12. 2018 dopolední jóga zdarma

Vánoční hra v Oboře Hvězda – hra pro všechny s příjemnou procházkou

Lednová pohádka pro rodiče, děti a prarodiče 18. 1. 2019

Jóga a meditace k harmonizaci vašeho žlučníku 10.3.2019

Karnevalové vítání jara 14. 3. 2019

Jógový víkend - Jóga&meditace&wellness – vedený Ing. Janou Ohankovou od 22. 3. – 24.3. 2019-06-09

Společný úklid odpadků v rámci dne úklidu země – vedl Mudr. Martin Kudr

Sportovní odpoledne – sportovní hry v rámci lekcí Sportovní abecedy

Zahradní slavnost – ukončení 10. sezóny spolku Společný den.

Fotky z akce sbírání odpadků



Oslava 10. narozenin Spolku Společný den



## Sportovní odpoledne





Zahradní slavnost Společného dne – z důvodu deštivého počasí přesunuta do tělocvičny







## 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, příprava grantů a akcí.

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

Mgr. Jiřina Mastníková - člen spolku

Barbora Vojáčková – webové stránky

Mgr. Hanka Špůrová – webové stránky

## PODPŮRNÉ ČINNOSTI

Ing. Jana Paredesová – externí účetní spolku

Petra Vymětalová – tvorba webových stránek

## LEKTOŘI KURZŮ

Mgr. Lenka Nováková

Mgr. Lenka Ryzáková

Zuzana Herzingerová

Daniel Šarman

Ing. Jana Ohanková

Lukáš Šimon

## PROSTORY PRO REALIZACI ČINNOSTI

Činnost probíhá v pronajatých prostorách

- CENTRUM BOJOVÉHO UMĚNÍ DRAČÍ BRÁNA, Křenova 11, Praha 6 Petřiny
- Základní škola Petřiny Sever, Na Okraji 43, Praha 6
- Centrum Lávka, Kafkova 10, Praha 6

## HOSPODAŘENÍ (v tisících)

NÁKLADY CELKEM	651
z toho osobní náklady	105
spotřebované náklady a služby	542
ostatní náklady	4
poskytnuté příspěvky	0
VÝNOSY CELKEM	650
z toho tržby za vlastní výkony	622
provozní dotace	25
VÝSLEDEK HOSPODAŘENÍ	-1