



SPOLEČNÝ DEN, zapsaný spolek
Sídlo: Na Okraji 35, Praha 6, 162 00
IČO: 22832335

VÝROČNÍ ZPRÁVA ZA OBDOBÍ ZÁŘÍ 2019 AŽ ČERVEN 2020

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
- PILATES A JÓGOVÉ CVIČENÍ
- TANEC
- FLORBAL

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, děti a mládež, aktivní dospělí i senioři.

Nabízíme kurzy:

- JÓGY, PILATES pro začátečníky i pokročilé
- CVIČENÍ PO PORODU
- CVIČENÍ PRO SENIORY
- INDIVIDUÁLNÍ LEKCE A KONZULTACE

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 2019 do června 2020 v souladu s účetním rokem. Naše aktivity probíhají v centru Dračí brána, ZŠ Petřiny Sever a klub Lávka a nově ve Studiu Hvězda. Pokračujeme ve stávající nabídce kurzů pro děti i dospělé zaměřením i rozsahem. Realizujeme osvědčené a zavedené lekce. Nabízíme



individuální lekce a konzultace vedené Ing. Janou Ohankovou v prostoru Lávka v Dejvicích, Praha 6.
Spolek obdržel dotaci na provozní činnost.

PRAVIDELNÉ KURZY

Podzimní semestr probíhal od 10. 9.2019 pouze lekce pro dospělé a od 1. října se rozjela sezóna všech ostatních kurzů. Podzimní semestr skončil 30. 1. 2020.

NABÍDKA KURZŮ V PODZIMNÍM SEMESTRU

Název	Předmět	Rozvrh	Učitel
Cirkusová abeceda pro děti 1.-3. třída	Cirkusová abeceda	pá 14:45	Filip Štancl/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 6 týdnů do 12 měsíců	Cvičení před/po porodu	st 10:00	Jana Ohanková
Jóga po porodu v přítomnosti dětí od 6-18měsíců - 20% SLEVA	Cvičení před/po porodu	pá 10:00	Zuzana Herzingerová
Florbal pro děti 8 - 10 let	Florbal	čt 16:45	Jana Ohanková
Florbal s tátou pro děti 6 - 7 let	Florbal s tátou	po 17:30	Daniel Šarman
Florbal s tátou 8-9 let	Florbal s tátou	po 18:15	Daniel Šarman
Pohybové pro děti 12 - 24 měsíců	HRÁTKY	út 09:30	Zuzana Herzingerová
Pohybové pro děti 24 měsíců - 3,5 let	HRÁTKY	út 10:30	Zuzana Herzingerová
Kranio/ Somatic experiencing	Individuální lekce/terapie	út 09:30	Jana Ohanková
Vinyasa flow jógou	JÓGA	po 19:00	Jana Ohanková
Jóga s meditací k uvolnění stresu a napětí	Jóga		Jana Ohanková
jóga pro zaměstnance ZŠ	JÓGA	út 16:00	Zuzana Herzingerová
Ranní jóga pro zdravá záda	JÓGA	st 08:30	Jana Ohanková
Hatha jóga	JÓGA	st 19:00	Zuzana Herzingerová
Hatha jóga - ZÁŘÍ	JÓGA	st 19:00	Zuzana Herzingerová
Jóga pro muže - 20% SLEVA	JÓGA	st 20:30	Zuzana Herzingerová
Jóga&Pilates pro dívky (11) 12 - 15 let	JÓGA	čt 14:45	Jana Ohanková
Jóga pro děti (3.) 4. - 5. třída	JÓGA	čt 15:00	Zuzana Herzingerová
Jóga pro děti 1.-3. třída	JÓGA	čt 16:00	Zuzana Herzingerová
Jóga pro děti 4 - 6 let - 20% SLEVA	JÓGA	čt 17:00	Zuzana Herzingerová
Jóga pro zdravá záda	JÓGA	čt 19:10	Jana Ohanková
Čtvrteční večery - úplňková/novoluní meditace s jemnou jógovou praxí	Meditace	čt 20:10	Lektor Společný Den
Čtvrteční večery - Om chanting	Meditace	čt 20:10	Lektor Společný Den
FYZIO	PILATES	po 18:00	Jana Ohanková
FIT	PILATES	st 18:00	Jana Ohanková
Sportovní abeceda pro děti 1.-3. třída	Sportovní abeceda	po 15:00	Lenka Nováková
Sportovní abeceda pro děti 5 - 6 let	Sportovní abeceda	po 16:00	Lenka Nováková
Sportovní abeceda pro děti 2,5 - 4 roky	Sportovní abeceda	po 16:45	Lenka Ryzáková
Tanec sebepoznání - ŘÍJEN ZDARMA	TANEC	po 20:10	štěpánka Pšeničková



Čtvrteční večery - TANEC SEBEPOZNÁNÍ	TANEC	čt 20:10	Štěpánka Pšeničková
---	-------	----------	---------------------

Jarní semestr probíhal od 1. 2. 2020 do 26. 6. 2020. Tento semestr byl 11. 3. přerušen na základě vládních nařízení a mohl pokračovat, až 12.5.2020. Lekce v Základní škole Petřiny Sever jsme už po tomto termínu neotevřeli, naopak jsme dokončili lekce konané v Centru Dračí Brána a prodloužili jsme je až do června (náhrada lekcí – čerpáno z prostředků odměn pro lektory).

NABÍDKA KURZŮ V JARNÍM SEMESTRU

Název	Předmět	Rozvrh	Učitel
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 od 6 měsíců do 18 měsíců	Cvičení před/po porodu	st 10:10	Jana Ohanková
Jóga po porodu v přítomnosti dětí od 6 týdnů -14 měsíců	Cvičení před/po porodu	pá 10:00	Zuzana Herzingerová
Florbal pro děti 9 - 11 let	Florbal	čt 16:45	Jana Ohanková
Florbal s tátou pro děti 6 - 7 let	Florbal s tátou	po 17:30	Daniel Šarman
Florbal s tátou 8-9 let	Florbal s tátou	po 18:15	Daniel Šarman
Pohybové pro děti 12 - 24 měsíců	HRÁTKY	út 09:30	Zuzana Herzingerová
Pohybové pro děti 24 měsíců - 3,5 let	HRÁTKY	út 10:30	Zuzana Herzingerová
Kranio/ Somatic experienicing	Individuální lekce/terapie	út 09:30	Jana Ohanková
Jóga pro zdravá záda	JÓGA	po 19:05	Jana Ohanková
Jóga pro muže	JÓGA	po 20:10	Jana Ohanková
Ranní jóga pro zdravá záda	JÓGA	st 08:25	Jana Ohanková
Hatha jóga	JÓGA	st 19:00	Zuzana Herzingerová
Jóga&Pilates pro dívky (11) 12 - 13 let	JÓGA	čt 14:35	Jana Ohanková
Jóga pro děti (3.) 4. - 5. třída	JÓGA	čt 15:00	Zuzana Herzingerová
Jóga pro děti 1.-3. třída	JÓGA	čt 16:00	Zuzana Herzingerová
Pilates FYZIO pro mírně pokročilé	PILATES	po 17:55	Jana Ohanková
Pilates FIT	PILATES	st 18:00	Jana Ohanková
Pilates FYZIO s fyzioterapeutkou 20% sleva do konce února	PILATES	čt 19:10	Lucie Jilková
Sportovní abeceda pro děti 1.-3. třída	Sportovní abeceda	po 15:00	Lenka Nováková
Sportovní abeceda pro děti 5 - 6 let	Sportovní abeceda	po 16:00	Lenka Nováková
Sportovní abeceda pro děti 2,5 - 4 roky	Sportovní abeceda	po 16:45	Lenka Ryzáková

POČET ÚČASTNÍKŮ

Podzimní semestr 2019 – v pravidelných kurzech zapsáno 236 studentů (dospělých i dětí)

Jarní semestr 2020 – v pravidelných kurzech zapsáno 186 studentů (dospělých i dětí).

AKCE PRO VEŘEJNOST

Zapojení do projektu Aktivní Město
Zapojení do projektu Měsíc zdravé šestky
Adventní posezení
Pohádka pro rodiče s dětmi – O Sněhurce
Sportovní odpoledne pro rodiče s dětmi
Zakončení 11. sezóny spolku

Divadlo O Sněhurce – leden 2020 – Dar MČ Prahy 6 – podpora komunitního života



Sportovní akce pro rodiče s dětmi – červen 2020 - Dar MČ Prahy 6 – podpora komunitního života



Zakončení 11. sezóny spolku



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.

Jiřina Hariščíková – administrativní činnost, komunikace s klienty, FB, příprava grantů a akcí.

Mgr. Hanka Vondráková-člen spolku

Mgr. Jiřina Mastníková - člen spolku

LEKTOŘI KURZŮ

Mgr. Lenka Nováková

Mgr. Lenka Ryzáková

Zuzana Herzingerová

Daniel Šarman

Ing. Jana Ohanková

Lukáš Šimon

Lucie Jílková

Štěpánka Pšeničková

Filip Štancl

PROSTORY PRO REALIZACI ČINNOSTI

Činnost probíhá v pronajatých prostorách -

CENTRUM BOJOVÉHO UMĚNÍ DRAČÍ BRÁNA, Křenova 11, Praha 6 Petřiny -

Studio Hvězda, Křenova 11, Praha 6

Základní škola Petřiny Sever, Na Okraji 43, Praha 6

Centrum Lávká, 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