

---

# Nabídka sportovních akcí

## Centra sportovních aktivit TZP

---

### Nabídka sportovních akcí

**Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů Univerzity Karlovy**

letní semestr 2010/011

Každý čtvrtek probíhá v loděnici Regata (Podolské nábř. č. 4) sportovní odpoledne. V prostorách loděnice je připravená malá posilovna a stůl na stolní tenis. Tělocvična i sociální zařízení mají bezbariérový přístup. Autem můžete přijet do loděnice přímo k Vltavě a rovnou přesednout na kolo či do kanoe. Do loděnice se můžete dopravit také tramvají č. 3,17, 21, zastávka Podolská vodárna, která je 70 m od loděnice. Na každou výuku budou připraveni instruktoři, se kterými je možné se domluvit individuálně.

Naše činnost je zaměřena hlavně na sportovní aktivity zdravotně postižených začátečníků.

#### **Velké akce v loděnici REGATA :**

- Dne 24.3. 2011 pořádáme od 18,00 hod. "Jarní turnaj" ve stolním tenisu – kombinace vozíčkář se zdravým hráčem
- Dne 7. 4. 2011 pořádáme od 15,00 hod. „Otevírání Vltavy“. Projížďka po Vltavě na všech plavidlech – kanoe,kajaky,rafty,katamarán,trimarán a gumový člun
- Dne 18.5. 2011 pořádáme od 13 hod. v rámci RSD UK sportovní odpoledne pro zdravotně postižené

#### **Lyžování**

**Tělesně a zrakově postižení** – pro pokročilé – sjezd

Dolomity – Andalo-Paganella 12.-19.3.011

**Kontakt:** Dr. Jan Hruša, 777 299 988

**Zdravotně postižení** – pro pokročilé i začátečníky- sjezd a běh

Krkonoše - Pec pod Sněžkou 26.3.-2.4. 2011 Husova bouda

**Kontakt :** Dr. Jan Hruša, 777 299 988

#### **Kanoistika, gumový motorový člun**

**Loděnice Regata** (Praha 4, Podolské nábřeží č.4)

čtvrtek 14,00 -17,00

**Kontakt:** Mgr .S .Hrušová 777 299 904

#### **Stolní tenis, posilovna**

**Loděnice Regata** (Praha 4, Podolské nábřeží č.4)

čtvrtek 17– 19

Po domluvě Po – St 17 - 19

**Kontakt:** Dr. J. Hruša, 777 299 988,Mgr. S. Hrušová 777 299 904

Cyklistika

**Loděnice Regata** (Praha 4, Podolské nábř. 4) a cyklostezka podél Vltavy

Čtvrtek 16 – 18

Po domluvě Po – St 16 - 18

**Kontakt:** Dr. J. Hruša 777299988, S. Hrušová 777 299 904

#### **Plavání – zrakově postižení začátečníci a pokročilí**

**Tyršův dům – bazén** (Praha 1, Újezd 450)

Pondělí 18 – 19

Čtvrtek 19 - 20

**Kontakt:** Dr. K. Kovařovic, 602 649 609

#### **Pobyt v přírodě – tělesně a zrakově postižení**

**Stráž nad Nežárkou** – 21. – 27.6. 2010

**Kontakt :** Dr. Jiří Šafránek, 732100980

#### **Jachting a windsurfing – tělesně a zrakově postižení**

**Chorvatsko** - Viganj 18.- 25.6.,25.6.– 2.7.,13.-20.8., 20.-27.8.,27.8.-3.9.2011

**Kontakt:** Dr. J. Hruša, 777 299 988,Mgr. S. Hrušová 777 299 904

***Kanoistika, jachting a cyklistika - zdravotně postižení***

***Lipno – Nová Pec*** 25.-29.5., 14.-18.9.2011

**Kontakt :** Mgr. S. Hrušová, 777 299 904, Dr. J. Hruša, 777 299 988

**Připravil Dr. Jan Hruša**