

- Přijďte se podívat mezi nás. Pravidelné tréninky:

oddíl	Trénink
Orientační běh Tomáš Hájek	st 17-18.30, 18.45-20.15
Šachy Jana Straková	út 17-19, pá 15-17 děti, ne 19-21 dospělí
Wushu Tomáš Veselý	út 16-19, čt 16.30-18.30, pá 16-17.30
Stolní tenis Michaela Mařáková	st 15-16 děti, po 20-22 dospělí po dohodě

- V průběhu letošního roku připravujeme založení cyklo-turistického oddílu, který bude pořádat jak cyklistické tak pěší výlety. Zájemci se mohou hlásit na skzvole@skzvole.cz či na trénincích jednotlivých oddílů. Informační schůzka pro zájemce bude v polovině května. Bližší informace naleznete na <http://www.skzvole.cz/>
- Termín turnaje ve stolním tenise bude zveřejněn také na webu obce Zvole. Pro více informací kontaktujte jiznizvole@gmail.com.

o. s. Karabina

- Hlavním cílem sdružení je bezpečně sportovat a naplnit dětem volný čas ve Zvoli
- Sdružení pořádá:
 - ve spolupráci se školou dopravně bezpečnostní akce pro děti
 - tradičně Novoroční turnaj ve stolním fotbálku
 - cvičení pro nejmenší v tělocvičně ZŠ
- Kontakt Zdena Gabrielová 602 392 698

PŘIJĎTE SE POBAVIT, ZASPORTOVAT SI ČI POZNAT OKOLÍ ZVOLE

OBČANSKÁ SDRUŽENÍ PRO VÁS PŘIPRAVUJÍ V ROCE 2014 NÁSLEDUJÍCÍ AKCE:

<i>Datum</i>	<i>akce</i>
Do konce března	Jarní sbírání
15. 3. 2014	Dětský maškarní rej
15.3., 30.3.,13.4.	Jednodenní taneční kurz
Od 18. 3. 2014	Cvičení podle Ludmily Mojžíšové
Od 20. 3. 2014	Taneční pro ženy
duben	Jarní turnaj ve stolním tenise
5. 4. 2014	Zvolská botička
12. 4. 2014	Šachový turnaj O velikonočního Medvěda
26. 4. 2014	7. ročník Zvolského rapidu - šachy
27. 4. 2014	20. zvolský orientační běh
24. 5. 2014	Fotbalový park
13. 9. 2014	21. zvolský orientační běh
20. 9. 2014	Zvolské babí léto
11. 10. 2014	5. ročník zvolského blesku - šachy
8. 11. 2014	Dětská šachová liga
listopad	Podzimní turnaj ve stolním tenise
13. 12. 2014	Vánoční šachový turnaj
Prosinec	Vánoční dílny

o. s. Karabina a SK Zvole zvou všechny
maškary na

DĚTSKÝ MAŠKARNÍ REJ

v sobotu 15. března 2014

od 14:00 hodin

v místnosti pod MŠ ZVOLE (pravý boční vchod)

Na Výsluní 229, Zvole



soutěže:

- o nejkrásnější maškaru
- o nejlepšího tanečníka
- v nafukování balónků
- hod šiškou
- ...

ukázky maskarních tanců

připravuje Zdena Gabrielová, Jana Straková



Vyhlašuji "Jarní sbírání"

Co: oblečení, botky, hračky, knížky.. plenky, kosmetika, kočárky, těhotenské oblečení apod.

Dokdy: do 1. dubna 2014

Pro koho: kojenecký ústav v Krči, oddělení A (nyní i pro matky v nouzi, tedy i těhotenské oblečení se hodí)

Kde: ke mně (Zvole, Na Paloučku 643), železářství Kreisa (na návsi), ve Vraném nad Vltavou paní Alena Vargová

Je mi ctí, že mé jméno spousta z Vás spojuje s charitou pro malé dětičky a nebojíte se mě oslovit. Tak i nyní vím, podle Vašich ohlasů, že je čas tuto "jarní" sbírku připravit.

Podle svých návštěv v kojeňáku už dávno vím, že tam upotřebí úplně všechno. I kočárky se tu udají. Dochází sem čerstvé maminky, které jsou v nouzi (o miminka se starají dočasně sestřičky). Tudíž, co se skutečně nebude hodit na oddělení, může se hodit jiným.

To, co nám již dosloužilo, může pomoci druhým.

S přátelským pozdravem, Alena Kopanicová

www.zvolskemamky.webnode.cz



Vás srdečně zve na

JEDNODENNÍ TANEČNÍ KURZ

PRO ZAČÁTEČNÍKY

KDY: 15.3., 30.3., 13.4.
KDE: TK AD Praha, Za Sídlištěm 2177,
Praha 4 - Komořany



PROGRAM:

- Standardní tance
Waltz, Tango, Foxtrot
- Latinsko-americké tance
Cha-cha, Rumba, Jive

PRÍSPĚVEK ZA KURZ VČETNĚ OBĚDA: 1290 Kč/pár

S SEBOU: společenské oblečení a společenskou obuv s nekovovými podpatky. Použijte chrániče na podpatky. DOPORUČUJEME TANEČNÍ OBUV.

Po zaslání přihlášky a zaplacení kurzového Vám zašleme bližší informace k Vašemu kurzu. Přihlášení jste až po zaplacení kurzu na náš účet: 2105976981/2700.

Taneční klub AD Praha je pořadatelem celostátních tanečních soutěží. Těšit se můžete na výuku s lektory, kteří sami aktivně tančí, na příjemnou hudbu i na nové metody ve výuce tance.

INFORMACE A PŘIHLÁŠKY: tel. 774 842 764
INFO@TSADPRAHA.CZ, www.TSADPRAHA.cz

Vzhledem k malým prostorovým možnostem pro tanec ve Zvoli si Vás dovolujeme pozvat do našeho centra v Komořanech – společný odvoz možný
Připravuje: Šárka Kopecká

SPOLEČNOST AMICIA VE SPOLUPRÁCI S SK ZVOLE
VÁS ZVE NA

CVIČENÍ PODLE METODY LUDMILY MOJŽÍŠOVÉ

KDY: KAŽDÉ ÚTERÝ
ZAČÍNÁME 18.3.2014

1 lekce: 20:00 - 21hod

MÍSTO KONÁNÍ: Gymnastický sál ZŠ,
Zvole u Prahy, J. Štulíka 39, 252 45 Zvole

PRÍSPĚVEK :550 Kč / zahrnuje 4 LEKCE/

S SEBOU: pohodlné oblečení na cvičení, karimatku

INFORMACE A PŘIHLÁŠKY: telefon 774 842 764, recepce@amicia.cz
Po zaslání přihlášky Vám zašleme bližší informace.

**Procvičíme všech 12 cviků, zařadíme dechové a protahovací cvičení.
NAVÍC SE MŮŽETE TĚŠIT NA CVIČENÍ na SEDAVÉ
ZAMĚSTNÁNÍ.**

Metoda je založena na uvolnění pánevní oblasti a mezižeberních svalů. Sestava cviků je vhodná pro všechny věkové kategorie mužů a žen. Cvičení zpevňuje hýždě svalstvo, svaly pánevního dna, břišní a zádové svaly, zpevňuje postavu a dodává sebevědomí.

CVIČENÍ POMÁHÁ V TĚCHTO

OBLASTECH:

- SKOLIÓZA U DĚTÍ DO 15-TI LET
- BOLESTIVÁ MENSTRUACE
- BOLESTI HLAVY
- BOLESTI PÁTEŘE
- INKONTINENCE
- ZLEPŠENÍ KVALITY SPERMATU
- ARTRÓZA KYČLÍ
- BOLESTI KOSTRČE
- BOLESTI ZEVNÍCH POHLAVNÍCH ORGÁNŮ,
- BOLEST PŘI POHLAVNÍM STYKU
- CHYBĚNÍ ORGASMU
- ZÁCPA



Lektor si vyhrazuje právo změny částí programu, jak tematické, tak i časové.



PROGRAM ROZVOJE VENKOVA

Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova. Evropa investuje do venkovských oblastí.

Akce konaná pod záštitou MAS Dolnobřežansko



Zvolská botička

Zveme všechny malé i velké turisty
na procházku jarní přírodou v okolí
Zvole a Černíků

kdy: v sobotu 5. dubna 2014 start od 14 do 15:30

starty: ulice Březovská - u lesa, Černíky

cíl: pozemek zahrádkářů v Černíkách

trasy s kontrolními stanovišti:

- I. Krátká - vhodná pro rodiče s malými dětmi, seniory,
délka cca 3 km
- II. Střední - vhodná pro rodiče s většími dětmi, děti,
kočárky, turisty s trekingovými holemi, délka cca 5 km
- III. Dlouhá - vhodná pro zdatnější sportovce, délka
cca 10 km

Pořádají: SK Zvole, ČSZ Černíky, členové ODS Zvole

Připravují: Hana Šiplerová, Zuzana Vyšatová, Lenka Betincová

RODINNÝ FOTBÁLEK

24. 5. 2014 na hřišti Sokol Zvole od 14 hodin.



**o. s. Karabina zve všechny rodiče a děti na sportovní
odpoledne, kde si vyzkoušíte svoje fotbalové dovednosti.
Soutěžíme o medaile a diplomy.**

Připravují: Zdena Gabrielová a Sokol Zvole



**Zveme rodiny i jednotlivce na
20. Zvolský orientační běh (závod pro veřejnost)**

- Termín** **Neděle 27.4.2014**, sraz 9.30 až 10.00 hod.
- Kde** Start i cíl na kraji lesa cca 600 m západně od prasečáku
(viz plánek na webu)
- Co s sebou** Sportovní oblečení a **hodinky**.
Buzola se hodí, ale není nezbytná.
- Tratě** „Linie“: značená trať – pro děti do 10 let a rodiny s dětmi
„Scorelauf“ (volné pořadí kontrol): cílem je navštívit dle mapy co nejvíce kontrol v časovém limitu jedné hodiny.
- Kategorie** - **linie**: dívky, hoši do 10ti let, rodiče s dětmi do 10ti let
- **scorelauf**: dívky, hoši do 16ti let, ženy, muži, OPEN
- Časový plán** 9:30 – 10:00 prezentace účastníků, dohlášky
10:10 start prvních závodníků
11:55 předpokládané vyhlášení výsledků
- Startovné** 40,- Kč
- Přihlášky** Emailem na ob@skzvole.cz nebo SMS na 603 858 303.
Pro zajištění map potvrďte účast do 25.4.2014.
Dohlášky na místě pouze dle počtu volných map.

Více informací na www.OB.SKZvole.cz.

Oddíl pořádá nábor nových členů - tak si orienták přijďte vyzkoušet!




Milé dámy, máte chuť se pohybovat v rytmu tance?
Chcete příjemně strávit volný čas a zároveň dělat něco pro své zdraví?
Srdečně Vás zveme na

TANEČNÍ PRO ŽENY

ZAČÁTEČNICE KAŽDÝ ČTVRTEK

KDE: Gymnastický sál ZŠ, Zvole u Prahy,
J. Štulíka 39, 252 45 Zvole

Termín zahájení: 20.3.2014,
1 LEKCE: 20-21 hod

PROGRAM:

- Základy latinsko-amerických a standardních tanců
- Cha-cha, Rumba, Jive, Samba, Salsa
- Waltz, Tango, Quickstep, Blues, Foxtrot

CENA ZA 4 LEKCE: 550 Kč

POČET LEKCÍ: 4x za měsíc
Taneční probíhají od března do května.
Volně navazující kurz.

Informace a přihlášky:
INFO@TSADPRAHA.CZ
Tel: 774 842 764, www.TSADPRAHA.cz





Šachový klub Medvědi Zvole

<http://sachy.skzvole.cz/sachy.php>

Vás srdečně zve na

X. ročník turnaje O VELIKONOČNÍHO MEDVĚDA

RODINNÝ ŠACHOVÝ TURNAJ

KDY : sobota 12. dubna 2014 9:00 - 15:00

KDE : klubovna ŠK Medvědi Zvole v budově MŠ ZVOLE
Na Výsluní 229, Zvole (pravý boční vchod)

KDO : rodiče a děti, začátečníci a pokročilí, registrovaní
a neregistrovaní šachisté

VŠICHNI KDO HRAJÍ RÁDI ŠACHY!!!

Herní kategorie a systém – dle počtu účastníků. Po skončení hlavního turnaje turnaj losovaných dvojic v Holanďanech

Prezentace účastníků od 8:15 – 8:45

Občerstvení: zajištěno

Ceny: medaile, poháry, věcné ceny



Akce konaná pod záštitou MAS Dolnobřežansko

Šachový klub Medvědi Zvole

Vás zve na 7. ročník turnaje

Zvolský rapid ŠACHY.BIZ

KDY : sobota 26. dubna 2014 9:00 - 17:00

Prezentace 8.15-8.45 hod.

KDE : Sokolovna Vrané nad Vltavou

KDO : Registrovaní šachisté všech generací.

Hrací systém: Švýcarský systém, hrací tempo 2x20 minut, 9 kol

Startovné: 150,- Kč

Předem přihlášení do 24. 4. 2014 mají zvýhodněné startovné: šachisté narození 1955 až 1998 100,-Kč, ročník 1999 a mladší a ročník 1954 a starší 50,- Kč



Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova. Evropa investuje do venkovských oblastí.