

INFO SEZÓNA 2022



1. SEZÓNA 2021

Náročná a složitá covidová sezóna 2021 v TENIS-CENTRU DTJ HK

- Účast na Mistrovství České republiky smíšených družstev v kategorii staršího žactva.
- První místo v II. lize smíšených družstev dospělých a postup do I. ligy dospělých.
- Postup družstva babytenisu do finále východočeské oblasti
- Pořadatelství Mistrovství České republiky ITF seniorů.
- Uspořádání firemních turnajů ČSOB CUP, Česká spořitelna Open, BMW Stratos Auto Cup a Fatra Open
- Otevření druhého tenisového areálu v Hradci Králové SK Tenis Malšovice

PODĚKOVÁNÍ

Velké poděkování patří všem, kteří nás po celý rok podporovali a napomáhali nám k nemalým úspěchům. Děkujeme partnerům Statutární město Hradec Králové, Královéhradecký kraj, Český tenisový svaz, Národní sportovní agentura, BMW Stratos Auto, Decathlon, Polstrin, všem rodičům, nadšencům tenisu, trenérům a zaměstnancům tenisového klubu.

Petr Šanovec

Předseda TC DTJ HK, z.s.

Pavel Hep

Místopředseda TC DTJ HK, z.s.

2. NAŠE SPORTY A SLUŽBY

TENISOVÁ ŠKOLA A TENISOVÁ AKADEMIE

▪ **Tenisová škola pro děti i dospělé**

Naše tenisová škola je pro děti od 4 let, pro začátečníky i pokročilé. V kurzech se s našimi kvalifikovanými trenéry budeme snažit zvládnout první krůčky a základy tenisu. Tréninky probíhají pouze ve dvojicích, trojicích, čtveřicích nebo individuálně od pondělí do pátku v odpoledních hodinách.

▪ **Tenisová akademie**

Tenisová akademie je program výuky tenisu pro výkonnostní a závodní hráče, kteří se chtějí věnovat tenisu aktivně a tímto směrem je připraven i program. Členové po zaplacení poplatku TA (viz ceník) mají libovolný program skupinových tréninků, vlastních individuálních hodin anebo hodin ve dvojici (viz ceník) v období jaro až podzim. Po každém skupinovém tréninku je možné navázat na kondiční přípravu Atletické školy. Členové Tenisové akademie jsou rozděleni do kategorií babytenis 8-9 let, mladší žactvo 10-12 let, starší žactvo 13-14 let a dorost 15-18 let. Tenisová akademie není uzavřená skupina sportovců, vstup je možný jak z Tenisové školy, tak i pro hráče z jiného mateřského oddílu. Hráči jsou vybíráni na základě výkonnosti.

Časy skupinových tréninků:

JARNÍ A PODZIMNÍ SEZÓNA (18.4.-24.6.2022 a 1.9.-9.9.2022)		LETNÍ SEZÓNA (27.6.-31.8.2022)
Babytenis + ml. žactvo	ÚT + ČT 16-18 hod.	ÚT + ČT 15-17 hod.
St. žactvo + dorost	ST + PÁ 16-18 hod.	ST + PÁ 15-17 hod.

ATLETICKÁ ŠKOLA

Program je cílen pro všechny členy naší Tenisové školy, Tenisové akademie i veřejnost. Cíle Atletické školy spatřujeme především na zvyšování kondiční úrovně hráčů, progresu jejich koordinačních, rychlostních schopností a dovedností. Pomocí individuálně sestaveného tréninkového programu a pod odborným vedením atletického trenéra chceme u svěřenkyň a svěřenců odstraňovat chybné pohybové vzorce a stereotypy, rozvíjet dynamiku a správná řešení pohybových situací, eliminovat svalové dysbalance, či možnosti zranění s cílem zdravého tělesného vývoje. Tréninky probíhají ve fitness, v atletickém sále, na antukových a beach volejbalových kurtech, na workoutovém hřišti a v okolních prostorách našeho areálu. Vytvořili jsme tak pro naše děti důležitou systémovou přípravu a program, který jim přinese ještě větší tenisovou radost a úspěchy.

Atletická škola nabízí:

1. Trénink individuální - časy tréninku dle individuálního programu
 2. Trénink ve dvojici - časy tréninku dle individuálního programu
 3. Trénink ve trojici - časy tréninku dle individuálního programu
 4. Trénink ve čtveřici a více - časy tréninku dle individuálního programu
- Trenér Martin Szakoš - tel. 736 240 667, email: atletickaskolahk@gmail.com

FYZIOTERAPIE A VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

- Fyzioterapie Mgr. Nikola Klinská, tel. 775 241 193, email: nikola.klinska@gmail.com
- Fyzioterapie a výživové poradenství Bc. Dominika Tobolková, tel. 604 933 992, email: dominikatobolkova@seznam.cz
- Výživové poradenství Michal Volejník, tel. 736 186 836, email: imichael@seznam.cz, www.michalvolejnik.com

MASÁŽE

- Thajské masáže Panadda Modacam, tel. 727 890 855, email: info@robertstuchlik.cz
- Sportovní masáže Halyna Tvarůzková, tel. 734 243 150, email: h.tvaruzkova@seznam.cz

FITNESS

- Fitness trenér Lukáš Brožek, tel. 737 781 195, email: lukas.stronglife@gmail.com
- Fitness trenérka Míša Matušková, tel. 725 977 827, email: misa.stronglife@gmail.com
- Fitness trenér Jaroslav Pleger, tel. 773 614 459, email: plegerjaroslav@gmail.com
- Fitness trenérka, X-BODY Ing. Markéta Panáková, tel. 608 633 370, email: info@xbodyfitness.cz

KOSMETIKA

- Kosmetička Iva Skalická, tel. 770 697 676, email: iva.skalicka@icloud.com

3. TRENÉŘI TENISOVÉ AKADEMIE A TENISOVÉ ŠKOLY

- **MGR. VLADIMÍR VOLEJNÍK** => trenér I. třídy, odchovanci – K. Siniaková, T. Smitková, D. Siniakov, A. Josefová, D. Jelínková
- **PETR ŠANOVEC** => trenér II. třídy, sportovní ředitel klubu, 2 roky trenér TSM
- **ONDŘEJ SUCHÁNEK** => trenér II. třídy, odchovanci – N. Odehnalová, N. Brožová, H. Korencová
- **ONDŘEJ VAŠEK** => trenér II. třídy, 20-ti letá praxe v oboru na TC DTJ HK, trenér vítězky Pardubické juniorky 2004 Gabriely Bergmanové, člen Fedcupového týmu 2018, aktivní hráč, servis tenisového vybavení
- **MARTIN OSLADIL** => trenér II. třídy
- **PATRIK MALÝ** => trenér III. třídy, závodní hráč, osobní trenér sourozenců Veroniky a Vojty Vlkovských
- **DANIEL KNOFLÍČEK** => trenér, závodní hráč, 9x násobný medailista na MČR st. žáci, dorost a dospělí
- **TOMÁŠ KOPSA** => trenér, vystudovaná Fakulta tělesné výchovy a sportu
- **PAVEL GOLÁŇ** => trenér II. třídy
- **JAN DUCHÁČ** => trenér Tenisové školy a Tenisové akademie, bývalý závodní hráč
- **FILIP HAISMAN** => trenér II. třídy, bývalý II. ligový hráč
- **KLÁRA ŠTĚTKOVÁ** => trenér Tenisové školy a Tenisové akademie, závodní hráčka
- **NIKÉ HÝBLOVÁ** => trenér Tenisové školy, studentka UHK
- **MICHAELA CHALUPOVÁ** => trenér Tenisové školy, Manažerka Tenisové školy
- **PETR KREJČÍŘ** => trenér Tenisové školy a Tenisové akademie, závodní hráč
- **MARTIN SZAKOŠ** => trenér Atletické školy, kondiční trenér

4. TURNAJE A AKCE 2022

TENIS-CENTRUM DTJ HK pořádá na 60-70 turnajů a akcí za 1 kalendářní rok

DATUM	NÁZEV	KATEGORIE	PŘIHLÁŠKA
08. – 09. 01. 2022	Halové oblastní přebory	Mladší žáci	www.cztenis.cz
16. 01. 2022	Klubový turnaj Tenisové školy	Minitenis, Babytenis, starší	sport@teniscentrumhk.cz
15. – 16. 01. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Starší žáci	www.cztenis.cz
15. – 16. 01. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Starší žákyně	www.cztenis.cz
22. – 23. 01. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenci	www.cztenis.cz
22. – 23. 01. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenky	www.cztenis.cz
29. – 30. 01. 2022	Turnaj "B" - Stratos auto cup	Mladší žákyně	www.cztenis.cz
19. – 20. 02. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenci	www.cztenis.cz
19. – 20. 02. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenky	www.cztenis.cz
27. 02. 2022	Klubový turnaj Tenisové školy	Minitenis, Babytenis, starší	sport@teniscentrumhk.cz
26. – 27. 02. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Mladší žáci	www.cztenis.cz
26. – 27. 02. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Mladší žákyně	www.cztenis.cz
05. – 06. 03. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Starší žáci	www.cztenis.cz
05. – 06. 03. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Starší žákyně	www.cztenis.cz
12. – 13. 03. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Mladší žáci	www.cztenis.cz
12. – 13. 03. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Mladší žákyně	www.cztenis.cz
27. 03. 2022	Klubový turnaj Tenisové školy	Minitenis, Babytenis, starší	sport@teniscentrumhk.cz
26. – 27. 03. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenky	www.cztenis.cz
27. 03. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Babytenis	www.cztenis.cz
01. 04. 2022	Konec zimních kurzů	Tenisová škola a Tenisová akademie	
04. – 06. 04. 2022	Bourání hal		
18. 04. 2022	Start jarních kurzů	Tenisová škola a Tenisová akademie	
30. 04. – 01. 05. 2022	Mistrovská utkání smíšených družstev	Babytenis - dospělí	
07. – 08. 05. 2022	Mistrovská utkání smíšených družstev	Babytenis - dospělí	
14. – 15. 05. 2022	Mistrovská utkání smíšených družstev	Babytenis - dospělí	
21. 05. 2022	ČSOB CUP	Firemní turnaj	
21. – 23. 05. 2022	Oblastní přebory	Mladší žáci	www.cztenis.cz
27. 05. 2022	M-Silnice CUP	Firemní turnaj	
28. – 29. 05. 2022	Mistrovská utkání smíšených družstev	Babytenis - dospělí	
02. 06. 2022	BMW DAY	Firemní turnaj	
04. – 05. 06. 2022	Mistrovská utkání smíšených družstev	Babytenis - dospělí	
11. – 12. 06. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorost	www.cztenis.cz
17. 06. 2022	FATRA CUP	Firemní turnaj	
18. – 19. 06. 2022	Mistrovská utkání smíšených družstev	Babytenis - dospělí	
18. 06. 2022	FAMILY CUP	Tenisová škola a Tenisová akademie	sport@teniscentrumhk.cz
24. 06. 2022	Konec jarních kurzů	Tenisová škola a Tenisová akademie	
25. – 26. 06. 2022	Mistrovská utkání smíšených družstev	Babytenis - dospělí	
02. – 03. 07. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Starší žáci	www.cztenis.cz
02. – 03. 07. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Starší žákyně	www.cztenis.cz
05. 07. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Babytenis	www.cztenis.cz
09. – 12. 07. 2022	Turnaj "B" - Stratos auto cup	Dorostenky	www.cztenis.cz
11. – 15. 07. 2022	Příměstské prázdninové pobyty s tenisem I.	Pro začátečníky a pokročilé	sport@teniscentrumhk.cz
14. – 17. 07. 2022	Mistrovství ČR ITF 3 Veteránů (ČTS) – Sk Tenis HK	Veteráni - muži	www.cztenis.cz
14. – 17. 07. 2022	Mistrovství ČR ITF 3 Veteránů (ČTS) – Sk Tenis HK	Veteráni - ženy	www.cztenis.cz
16. – 17. 07. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Mladší žáci	www.cztenis.cz
16. – 17. 07. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Mladší žákyně	www.cztenis.cz
18. – 21. 07. 2022	Turnaj "B" - Stratos auto cup	Mladší žákyně	www.cztenis.cz
18. – 22. 07. 2022	Příměstské prázdninové pobyty s tenisem II.	Pro začátečníky a pokročilé	sport@teniscentrumhk.cz
23. – 24. 07. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Starší žáci	www.cztenis.cz
23. – 24. 07. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Starší žákyně	www.cztenis.cz
24. – 29. 07. 2022	Letní soustředění Cafex Rakovník	Všechny kategorie	sport@teniscentrumhk.cz
25. – 29. 07. 2022	Příměstské prázdninové pobyty s tenisem III.	Pro začátečníky a pokročilé	sport@teniscentrumhk.cz
30. – 31. 07. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenci	www.cztenis.cz
30. – 31. 07. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenky	www.cztenis.cz
31. 07. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Babytenis	www.cztenis.cz
01. – 05. 08. 2022	Příměstské prázdninové pobyty s tenisem IV.	Pro začátečníky a pokročilé	sport@teniscentrumhk.cz
01. – 05. 08. 2022	Příměstský prázdninový pobyt kondičně atletický	Pro začátečníky a pokročilé	sport@teniscentrumhk.cz
06. – 07. 08. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Mladší žáci	www.cztenis.cz
06. – 07. 08. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Mladší žákyně	www.cztenis.cz
08. – 12. 08. 2022	Příměstské prázdninové pobyty s tenisem V.	Pro začátečníky a pokročilé	sport@teniscentrumhk.cz
13. – 14. 08. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Starší žáci	www.cztenis.cz
13. – 14. 08. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Starší žákyně	www.cztenis.cz
15. – 19. 08. 2022	Příměstské prázdninové pobyty s tenisem VI.	Pro začátečníky a pokročilé	sport@teniscentrumhk.cz
15. – 19. 08. 2022	Příměstský prázdninový pobyt	Pro závodní hráče – hlavní trenér Pavel Golář	
20. – 21. 08. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenci	www.cztenis.cz
20. – 21. 08. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenky	www.cztenis.cz
21. 08. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Babytenis	www.cztenis.cz
22. – 26. 08. 2022	Příměstský prázdninový pobyt	Pro závodní hráče – hlavní trenér Petr Šanovec	sport@teniscentrumhk.cz
27. – 28. 08. 2022	Turnaj "C" – 4. ročník Memoriál Ládi Jiruchy	Muži	www.cztenis.cz
27. – 28. 08. 2022	Turnaj "C" – 4. ročník Memoriál Ládi Jiruchy	Ženy	www.cztenis.cz
03. – 04. 09. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Mladší žáci	www.cztenis.cz
03. – 04. 09. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Mladší žákyně	www.cztenis.cz
06. 09. 2022	ČSOB CUP	Firemní turnaj	
08. 09. 2022	Česká spořitelna CUP	Firemní turnaj	
10. – 11. 09. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenci	www.cztenis.cz
10. – 11. 09. 2022	Turnaj "C" - Stratos auto cup	Dorostenky	www.cztenis.cz
09. 09. 2022	Konec klubových tréninků v podzimní sezóně	Tenisová akademie	
15. – 17. 09. 2022	Stavba hal		
26. 9. 2022	Start zimních kurzů	Tenisová škola a Tenisová akademie	sport@teniscentrumhk.cz
03. 12. 2022	Vánoční turnaj	Tenisová škola	sport@teniscentrumhk.cz

5. FAMILY CUP 2022 + GRILOVÁNÍ

V sobotu 18. 6. 2022 Vás zveme na grilování a turnaj rodičů a dětí. Turnaj bude probíhat formou čtyřher. Dvojice budou sestaveny z rodičů a dětí nebo sourozenců.

Místo:

- TENIS-CENTRUM DTJ HK (U Labe 427, 500 02 HK)

Start turnaje:

- So 18. 6. 2022 v 16:00

Prezentace:

- So 18. 6. 2022 v 15:00 – 15:30 v areálu TENIS-CENTRA DTJ HK

Startovné:

- Dobrovolné

Přihlášení:

- Prostřednictvím emailu sport@teniscentrumhk.cz nejpozději do 16. 6. 2022



6. LETNÍ TENISOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

TENIS CENTRUM CAFEX

TENIS CENTRUM CAFEX se nachází ve městě Rakovník. Je tradičním pořadatelem Mistrovství České republiky staršího žactva, Mistrovství Evropy Winter Cupu a turnajů Českého tenisového svazu. Jedná se o uzavřený komplex s ubytováním, stravováním a s veškerými sportovišti k pořádání sportovních akcí. Více informací o areálu na www.cafex.cz.

Termín:

- Ne 24. 7. 2022 - Pá 29. 7. 2022

Zahájení:

- Neděle mezi 16:00 – 17:00 hod., začátek večeri v areálu TENIS CENTRUM CAFEX, Adresa: Na Studánkách 2590, 269 01 Rakovník, GPS: 50°6'14.297"N, 13°42'51.438"E

Ukončení:

- Pátek mezi 12:00 – 13:00 hod., ukončení obědem v areálu TENIS CENTRUM CAFEX, Adresa: Na Studánkách 2590, 269 01 Rakovník, GPS: 50°6'14.297"N, 13°42'51.438"E

Trenéři:

- Trenéři TENIS-CENTRA DTJ HK

Program soustředění:

- Tenisový trénink
- Kondiční a koordinační příprava
- Tenisový turnaj
- Doplňkové sporty – fotbal, basketbal, plážový volejbal

Možnosti areálu TENIS CENTRUM CAFEX

- 10 antukových kurtů
- 2 tenisové kurty s pevným povrchem v pevné hale
- 1 venkovní kurt s umělým povrchem
- 3 kurty plážové
- Kulečnick, bowling, šipky
- Ubytování přímo v prostorách sportovního areálu v pokojích s vlastním sociálním zázemím



Cena zahrnuje:

- Ubytování (5 nocí)
- Plná penze
- Pronájem sportovišť (včetně pevné haly)
- Cena nezahrnuje bowling, šipky, stolní fotbal atd.

Věci s sebou:

- Tenisové vybavení, florbalová hokejka, láhev na pití, plavky, potvrzení od lékaře o bezinfekčnosti

Přihlášení:

- Vyplnit přihlášku na <http://www.teniscentrumhk.cz/tenis/kalendar-akci/prihlaska-na-akce-tenis-centrum-dtj-hk> a odeslat prostřednictvím online formuláře do 22. 5. 2022
- Nikola Chalupová, email: sport@teniscentrumhk.cz

Cena soustředění: 6.700,- Kč

7. PŘÍMĚSTSKÉ PRÁZDNINOVÉ POBYTY S TENISEM

PRO ZAČÁTEČNÍKY A POKROČILÉ

Termíny:

1) Po 11. 7. - Pá 15. 7. 2022

2) Po 18. 7. - Pá 22. 7. 2022

3) Po 25. 7. - Pá 29. 7. 2022

4) Po 01. 8. - Pá 05. 8. 2022

5) Po 08. 8. - Pá 12. 8. 2022

6) Po 15. 8. - Pá 19. 8. 2022

Čas:

- Denně 08:30 - 15:00 hod.

Místo:

- TENIS-CENTRUM DTJ HK (U Labe 427, 500 02 HK)

Trenéři:

- Trenéři TENIS-CENTRA DTJ HK

Program:

- Každý den tenisové tréninky pro začátečníky a pokročilé
- 2x týdně základy atletiky, koordinace s atletickým trenérem
- Pestrý doplňkový program (soutěže ve skupinách, plážový volejbal, fotbal, stolní tenis, lukostřelba, pétanque)
- Závěrečný tenisový turnaj o ceny (věcné ceny, poháry, diplomy, medaile)
- Hry – angličtina, aktivity, pantomima
- Orientační závod
- V případě nepříznivé počasí program bude zajištěn tzv. „Mokrý program“ v našem atletickém sále

Strava:

- V ceně pobytu 5x svačina, 5x oběd a pitný režim

Přihlášení:

- Vyplnit přihlášku na <http://www.teniscentrumhk.cz/tenis/kalendar-akci/prihlaska-na-akce-tenis-centrum-dtj-hk> a odeslat prostřednictvím online formuláře do 3. 7. 2022
- Nikola Chalupová, email: sport@teniscentrumhk.cz, dotazy na tel.: 723 426 089
- Bc. Michaela Chalupová, dotazy na tel.: 728 996 483

Způsob platby:

- Hotově v recepci areálu TENIS-CENTRUM DTJ HK do 3. 7. 2022
- Převodem na číslo účtu 174681635/0300 do 3. 7. 2022, zpráva pro příjemce: přijmení dítěte-pobyt č. (1-6)

Cena pobytu: 2.700 Kč

!!! 2. platící sourozenec sleva 300 Kč z ceny pobytu!!!

Každý účastník obdrží tričko s logem TC DTJ HK, 7:30-8:30 možnost hlídání dětí



8. PŘÍMĚSTSKÝ PRÁZDNINOVÝ POBYT S TENISEM

PRO ZÁVODNÍ HRÁČE

Termín:

- Po 15. 8. - Pá 19. 8. 2022 Hlavní trenér **Pavel Golář**
- Po 22. 8. - Pá 26. 8. 2022 Hlavní trenér **Petr Šanovec**

Čas:

- Denně 08:30 - 15:00 hod.

Místo:

- TENIS-CENTRUM DTJ HK (U Labe 427, 500 02 HK)

Program:

- Tenisová příprava, cca 15 - 20 hod. tenisu za pobyt
- Kondiční příprava
- Sportovní hry
- Závěrečný turnaj o věcné ceny

Strava:

- V ceně pobytu 5x svačina, 5x oběd a pitný režim

Přihlášení:

- Vyplnit přihlášku na <http://www.teniscentrumhk.cz/tenis/kalendar-akci/prihlaska-na-akce-tenis-centrum-dtj-hk> a odeslat prostřednictvím online formuláře do 3. 7. 2022
Nikola Chalupová, email: sport@teniscentrumhk.cz

Způsob platby:

- Hotově v recepci areálu TENIS-CENTRUM DTJ HK do 3. 7. 2022
- Převodem na číslo účtu 174681635/0300 do 3. 7. 2022, zpráva pro příjemce: příjmení dítěte-závodní pobyt

Cena pobytu: 3.000 Kč



9. PŘÍMĚSTSKÝ PRÁZDNINOVÝ POBYT

KONDIČNĚ ATLETICKÝ PRO DĚTI ŠKOLNÍHO VĚKU

Termín:

- Po 1. 8. - Pá 5. 8. 2022

Čas:

- Denně 08:30 - 15:00 hod.

Místo:

- TENIS-CENTRUM DTJ HK (U Labe 427, 500 02 HK)

Trenér:

- Martin Szakoš

Program:

- Pro děti a mládež 7-15 let
- Doporučeno nejen pro aktivní sportovce ale i pro rekreační úroveň sportování
- Zvláště vhodné pro tenisty, fotbalisty, hokejisty, florbalisty, basketbalisty atd.
- Důraz bude kladen na rozvoj všeobecné pohybové gramotnosti
- Program bude cílen i na zvýšení rychlosti, koordinace, stability a síly s přihlédnutím na specifika daných sportů a specifika věková, kondiční a jiná
- Budeme společně vycházet ze základních prvků gymnastiky, učit se správné technice prováděných cvičení, rozvíjet se v atletickém pojetí tréninků
- V neposlední řadě bude probíhat intenzivní nácvik kompenzačních cviků, seznámení co dělat s tělem před a po výkonu
- Nedílnou součástí budou přednášky o životosprávě s apelem na zdravé efektivní stravování a pitný režim, prevenci zranění a formy regenerace
- Samozřejmostí bude i realizace zajímavé baterie kondičních testů
- Každý účastník obdrží certifikát o absolvování soustředění
- Cílem soustředění je pomoci dětem a mládeži ve zdravém a smysluplném sportovním rozvoji, posílit jejich pohybové slabiny tak, aby je to bavilo a zároveň rozuměli tomu co, jak a proč to dělat

Strava:

- V ceně pobytu 5x svačina, 5x oběd a pitný režim

Přihlášení:

- Vyplnit přihlášku na <http://www.teniscentrumhk.cz/tenis/kalendar-akci/prihlaska-na-akce-tenis-centrum-dtj-hk> a odeslat prostřednictvím online formuláře do 3. 7. 2022
Nikola Chalupová, email: sport@teniscentrumhk.cz

Způsob platby:

- Hotově v recepci areálu TENIS-CENTRUM DTJ HK do 3. 7. 2022
- Převodem na číslo účtu 174681635/0300 do 3. 7. 2022, zpráva pro příjemce: příjmení dítěte-kondiční pobyt

Cena pobytu: 2.700 Kč

!!! 2. platící sourozenec sleva 300 Kč z ceny pobytu!!!

Podmínkou uskutečnění pobytu je minimálně 10 přihlášených dětí

Každý účastník obdrží tričko s logem TC DTJ HK, 7:30-8:30 možnost hlídání dětí



**ATLETICKÁ
ŠKOLA**
Hradec Králové

10. IV. ROČNÍK MEMORIÁLU LÁDI JIRUCHY

TENISOVÝ TURNAJ ČESKÉHO TENISOVÉHO SVAZU KATEGORIE "C"

Termín:

- 27. 8. – 28. 8. 2022

Místo konání:

- TENIS-CENTRUM DTJ HK, U Labe 427, 500 02 Hradec Králové

Kategorie:

- Dospělí – MUŽI, ŽENY

Oficiální míč ČTS:

- Wilson US OPEN

Rozhodčí

- Ondřej Suchánek

Počet účastníků:

- 24 – 48

Herní systém:

- Turnaj dvouher, turnaj čtyřher
- Pavoukem - na jednu porážku

Věcné ceny:

- 1. - 3. místo - dvouhra i čtyřhra
- Poháry, medaile, diplomy, věcné ceny

Přihlášky na turnaj:

- www.cztenis.cz



11. NÁBOR DĚTÍ NA TENIS

Chcete přihlásit dítě na tenis? Máte tři možnosti: Den otevřených dveří v TENIS-CENTRU DTJ HK, na hřišti Decathlonu a nebo celoročně.

Ideálním obdobím pro přihlášení Vašeho dítěte na jarní tenisové kurzy jsou měsíce březen a duben a na zimní tenisové kurzy jsou měsíce srpen a září.

Rádi si s Vámi sjednáme osobní schůzku a poskytneme informace o možnostech trénování v našem klubu.

V případě, že se rozhodnete pro přihlášení Vašeho dítěte na tenis a je to mimo období výše uvedené, nevadí, je možné se zařadit do tréninkového procesu i v průběhu dané sezóny.

Kontaktní osoby:

Nikola Chalupová

tel.: 723 426 089

email: sport@teniscentrumhk.cz

Bc. Michaela Chalupová

tel.: 728 996 483

email: michaelachalupova@teniscentrumhk.cz

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V TENIS-CENTRU DTJ HK

11. 4. 2022 15 - 18 hod.

Doprovodný program DECATHLON

NÁBOR DĚTÍ NA TENIS NA HŘIŠTI DECATHLONU

30. 4. 2022 9 – 12 hod.

NÁBOR DĚTÍ NA TENIS PROBÍHÁ I CELOROČNĚ

12. ROČNÍ KLUBOVÝ POPLATEK TENISOVÁ AKADEMIE



BABYTENIS – MLADŠÍ ŽACTVO – STARŠÍ ŽACTVO – DOROST

1. SLEVA NA PRONÁJEM DVORCE NA INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKY s trenérem v letní i zimní sezóně

2. ZDARMA VSTUP NA DVORCE V LETNÍ SEZÓNĚ za účelem sparingových utkání

3. KLUBOVÉ TRÉNINKY v jarní, letní a podzimní sezóně - **4 HODINY TÝDNĚ** - zimní sezóna je zpoplatněna

JARNÍ A PODZIMNÍ SEZÓNA (18.4.-24.6.2022 a 1.9.-9.9.2022)		LETNÍ SEZÓNA (27.6.-31.8.2022)
Babytenis + ml. žactvo	ÚT + ČT 16-18 hod.	ÚT + ČT 15-17 hod.
St. žactvo + dorost	ST + PÁ 16-18 hod.	ST + PÁ 15-17 hod.

4. NEOMEZENÁ ZVÝHODNĚNÁ SAZBA DO NAFUKOVACÍ HALY v zimní sezóně 2021/2022 na sparingová utkání 100,-Kč/hod./kurt. Hodiny lze čerpat během zimní sezóny každou sobotu a neděli 8:00 – 20:00 hod. včetně vánočních a jarních prázdnin 8:00 – 20:00 hod. Pozor: Nelze využít pro individuální trénink s trenérem.

5. SERVIS A KOORDINACE CELÉHO PRŮBĚHU MISTROVSKÝCH UTKÁNÍ

6. DRUŽSTVA, KTERÁ SE PROBOJUJÍ NA MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY SMÍŠENÝCH DRUŽSTEV:

- Každý hráč obdrží **tenisové oblečení** pro reprezentaci klubu na MČR.
- V případě potřeby zajistíme **ubytování a dopravu**.
- **Účast trenéra** na celém průběhu konání MČR.

4.500 Kč

13. HRÁČSKÁ KARTA – SK TENIS MALŠOVICE



LETNÍ SEZÓNA 2022

HRÁČSKÁ KARTA 4-18 let	1 500 Kč	Obsahuje neomezený vstup pro daného hráče na dvorec na sparringová utkání a slevu na pronájem dvorce na individuální trénink s trenérem
HRÁČSKÁ KARTA 18-65 let	3 000 Kč	Obsahuje neomezený vstup pro daného hráče na dvorec
HRÁČSKÁ KARTA 65 let a více	1 500 Kč	Obsahuje neomezený vstup pro daného hráče na dvorec

14. CENÍK LÉTO 2022 TENIS-CENTRUM DTJ HK



1) PRONÁJEM TENISOVÉHO KURTU A PLÁŽOVÉHO VOLEJBALU

	PO-PÁ 7-14hod. + VÍKEND 7-20hod.	PO-PÁ 14-20hod.
Pronájem dvorce (cena / 1 hod.)	120 Kč	200 Kč

* Vstup na tenisový dvorec člen + člen TA je zdarma (člen + nečlen TA = nečlen platí polovinu ceny pronájmu dvorce)

2) TRÉNINKY PRO DOSPĚLÉ – práce trenéra, míče, pronájem tenisového kurtu

	PO-PÁ 7-14hod. + VÍKEND 7-20hod.	PO-PÁ 14-20hod.
Individuální trénink (cena / 1 hod.)	500 Kč	600 Kč
Trénink ve dvojici (cena / 1 hod.)	300 Kč	350 Kč

3) INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK PRO DĚTI

Trenéři Akademie	práce trenéra	PO-PÁ 7-14hod. + VÍKEND 7-20hod.		PO-PÁ 14-20hod.	
		člen Akademie	nečlen Akademie	člen Akademie	nečlen Akademie
Ducháč Jan	330 Kč	80 Kč pronájem dvorce	120 Kč pronájem dvorce	170 Kč pronájem dvorce	200 Kč pronájem dvorce
Golář Pavel	330 Kč				
Haisman Filip	300 Kč				
Hýblová Niké	300 Kč				
Knoflíček Daniel	350 Kč				
Kopsa Tomáš	300 Kč				
Krejčíř Petr	300 Kč				
Malý Patrik	330 Kč				
Osladil Martin	350 Kč				
Schikora Radomír	330 Kč				
Suchánek Ondřej	380 Kč				
Šanovec Petr	380 Kč				
Štětková Klára	300 Kč				
Vašek Ondřej	350 Kč				
Trenéři Tenisové školy	300 Kč				

4) SKUPINOVÝ TRÉNINK PRO DĚTI - TENISOVÁ ŠKOLA A TENISOVÁ AKADEMIE – práce trenéra, míče, pronájem tenisového kurtu

	Dvojice	Trojice	Čtveřice
Jednorázový trénink (cena/1 hod./osoba)	310 Kč	220 Kč	180 Kč

5) TENISOVÁ ŠKOLA OD 4 LET - SKUPINOVÝ TRÉNINK VE ČTVEŘICI – práce trenéra, míče, pronájem tenisového kurtu

	Tenisová škola - skupinový trénink - 4 děti
Tenisový kurz 1x týdně 18.4.-24.6.2022	1 500 Kč
Tenisový kurz 2x týdně 18.4.-24.6.2022	2 900 Kč

6) ČLENSKÝ POPLATEK 2022 - TENISOVÁ AKADEMIE

KATEGORIE - Babytenis, mladší a starší žactvo, dorost		
4.500 Kč		
1. SLEVA NA INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKY s trenérem; (4 hodiny týdně);	2. ZDARMA VSTUP na dvorce v letní sezóně na sparingovou utkání;	3. KLUBOVÉ TRÉNINKY v jarní, letní a podzimní sezóně
4. NEOMEZENÁ ZVÝHODNĚNÁ SAZBA DO NAFUKOVACÍ HALY o víkendech v zimní sezóně na sparingová utkání 100,-Kč/hod./kurt (+ vánoční a jarní prázdniny)		

OTEVÍRACÍ DOBA: PO-NE 7:00-20:00

Jarní tréninky začínají 18. 4. 2022 a končí 24. 6. 2022
Tréninková jednotka trvá 55 min.

15. CENÍK LÉTO 2022 SK TENIS MALŠOVICE



1) PRONÁJEM TENISOVÉHO KURTU

	PO-PÁ 8-14hod. + VÍKEND 7-20hod.	PO-PÁ 14-20hod.
Pronájem dvorce (cena / 1 hod.)	120 Kč	200 Kč

2) INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK PRO DOSPĚLÉ – práce trenéra, míče, pronájem tenisového kurtu

	PO-PÁ 8-14hod. + VÍKEND 7-20hod.	PO-PÁ 14-20hod.
Individuální trénink (cena / 1 hod.)	500 Kč	600 Kč
Trénink ve dvojici (cena / 1 hod.)	300 Kč	350 Kč

3) INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK PRO DĚTI – práce trenéra, míče, pronájem tenisového kurtu

Trenéři	práce trenéra	PO-PÁ 8-14hod. + VÍKEND 7-20hod.		PO-PÁ 14-20hod.	
		Hráčská karta 4-18 let		Hráčská karta 4-18 let	
Ducháč Jan	330 Kč	80 Kč pronájem dvorce	120 Kč pronájem dvorce	170 Kč pronájem dvorce	200 Kč pronájem dvorce
Goláň Pavel	330 Kč				
Haisman Filip	300 Kč				
Hýblová Niké	300 Kč				
Knoflíček Daniel	350 Kč				
Kopsa Tomáš	300 Kč				
Krejčíř Petr	300 Kč				
Malý Patrik	330 Kč				
Osladil Martin	350 Kč				
Schikora Radomír	330 Kč				
Suchánek Ondřej	380 Kč				
Šanovec Petr	380 Kč				
Štětková Klára	300 Kč				
Vašek Ondřej	350 Kč				
Trenéři Tenisové školy	300 Kč				

4) HRÁČSKÁ KARTA – LETNÍ SEZÓNA 2022

HRÁČSKÁ KARTA 4-18 let	1 500 Kč	Obsahuje neomezený vstup pro daného hráče na dvorec na sparingová utkání a slevu na pronájem dvorce na individuální trénink s trenérem
HRÁČSKÁ KARTA 18-65 let	3 000 Kč	Obsahuje neomezený vstup pro daného hráče na dvorec
HRÁČSKÁ KARTA 65 let a více	1 500 Kč	Obsahuje neomezený vstup pro daného hráče na dvorec

5) PRONÁJEM ŠATNÍ SKŘÍNKY

Dámská / pánská do 65 let	500 Kč
Dámská / pánská nad 65 let	300 Kč

OTEVÍRACÍ DOBA: PO-NE 8:00-20:00

Tréninková jednotka trvá 55 min.

16. CENÍK LÉTO 2022 ATLETICKÁ ŠKOLA, FITNESS



1) VSTUP DO FITNESS

Vstup do fitness	JEDNORÁZOVÉ VSTUPNÉ 70 Kč
------------------	---------------------------

2) TRÉNINKY PRO DĚTI

Tréninky pro děti PONDĚLÍ - NEDĚLE	PROBÍHAJÍCÍ VE FITNESS NEBO VENKU (cena zahrnuje práci trenéra + případný vstup do fitness a sportoviště)
Individuální trénink (cena / 1 hod.)	420 Kč
Trénink ve dvojici (cena / 1 hod.)	310 Kč
Trénink ve trojici (cena / 1 hod.)	240 Kč
Trénink ve čtveřici (cena / 1 hod.)	190 Kč
Trénink pět a více (cena / 1 hod.)	160 Kč

3) TRÉNINKY PRO DOSPĚLÉ

Tréninky pro dospělé PONDĚLÍ - NEDĚLE	PROBÍHAJÍCÍ VE FITNESS NEBO VENKU (cena zahrnuje práci trenéra + případný vstup do fitness a sportoviště)
Individuální trénink (cena / 1 hod.)	510 Kč
Trénink ve dvojici (cena / 1 hod.)	310 Kč
Trénink ve trojici (cena / 1 hod.)	260 Kč
Kruhový trénink – čtyři a více	160 Kč

4) SPOLEČNÉ TRÉNINKY DĚTI A DOSPĚLÍ – viz ceník výše dle věkové kategorie a typu tréninku

Trénink ve dvojici (cena / 1 hod.)	Děti 310 Kč + Dospělí 310 Kč
Trénink ve trojici (cena / 1 hod.)	Děti 240 Kč + Děti 240 Kč + Dospělí 260 Kč

KONTAKTY

Pavel Hep

jednatel klubu, ekonom klubu

Tel.: +420 777 822 242

email@teniscentrumhk.cz

Petr Šanovec

jednatel klubu, sportovní ředitel klubu

Tel.: +420 777 828 474

petrsanovec@teniscentrumhk.cz

Bc. Michaela Chalupová

manažer Tenisové školy

Tel.: +420 728 996 483

michaelachalupova@teniscentrumhk.cz

Nikola Chalupová

manažer Tenisové školy

Tel.: +420 723 426 089

sport@teniscentrumhk.cz

Recepce areálu



TENIS-CENTRUM DTJ HK

rezervace kurtů, haly

Tel.: +420 606 364 434

Recepce areálu



SK TENIS MALŠOVICE

rezervace kurtů

On-line: www.sktenis.cz

Tel.: +420 608 171 794

Fyzioterapie

Mgr. Nikola Klinská

tel. 775 241 193

Fyzioterapie a výž. porad.

Bc. Dominika Tobolková

tel. 604 933 992

Výživové poradenství

Michal Volejník

tel. 736 186 836

Thajské masáže

Panadda Modacam

tel. 727 890 855

Sportovní masáže

Halyna Tvarůžková

tel. 734 243 150

Fitness trenér

Lukáš Brožek

tel. 737 781 195

Fitness trenérka

Míša Matušková

tel. 725 977 827

Fitness trenér

Jaroslav Pleger

tel. 773 614 459

Fitness trenérka

Ing. Markéta Panáková

tel. 608 633 370

Kosmetika

Iva Skalická

tel. 770 697 676



tenis-centrum dtj hk



teniscentrumdtjkhk

www.teniscentrumhk.cz