



Rosa rodinné centrum je místo, kam můžete přijít něco dělat, nebo nedělat nic a jen být. Je to prostor, kam můžete přijít, pokud jste ve městě noví a ještě tady nikoho neznáte, a podle své vlastní chuti se s někým nenuceně seznámit. Anebo jste tu třeba docela dobře zabydlení a jen hledáte místo, kde se potkat. Sídlíme v České Třebové na Parníku, hned za budovou základní školy.

Najdete tu nekomerční, útulný a bezpečný prostor, kde se prostě děje život. Kde se dá hrát si, odpočívat, potkávat se, tančit, slavit, vařit, kojit... **Tomuto prostoru říkáme "otevřená Rosa" a lze do něj přijít každý všední den od 8:30 do 14:00**, po dohodě si lze rezervovat také odpolední čas.

A taky se u nás děje spousta aktivit, zejména pro rodiče nebo prarodiče s dětmi. **Podívejte se na náš pravidelný program. Najdete jej na webu rcrosa.cz**, odkud také vede odkaz do rezervačního systému. Tam se můžete na aktivity rovnou přihlásit.

Hledáte-li možnost seberealizace, můžete se aktivně zapojit do dění nebo se s námi domluvit na uspořádání vlastní akce. Takto u nás vznikly například lekce Zumbly či oblíbené swapy, některé besedy a tvořivé dílny. **Máte nápad? Přijďte ho uskutečnit do Rosy!**



CVIČENÍ pro malé objevitele

STŘEDA 9:30 - 10:30 | v ceně je pobyt v herně 8:30-14:00

Setkání plná barev, smyslových zážitků, her a pohybových výzev. Pro děti, které právě objevují, jak chodit po dvou nohách, jejich revírem je celý svět a jejich tempo zkoumání je nesmírné :-)



Společné cvičení je hravou cestou, jak podpořit přirozený pohybový vývoj a rozvíjet smyslové vnímání dětí. Malí objevitelé zažijí zábavu v rytmu básniček, vyzkouší si zajímavé pomůcky a nové dovednosti na opičí dráze nebo aktivity zaměřené na jemnou motoriku.

Lekce jsou zejména pro začínající chodce, vítán je ovšem každý rodič s malým dítětem, kterým vyhovuje čas a obsah.

Lektorka: Kateřina Kudlíková

Cena: 150 Kč / lekce | 1500Kč / 10 vstupů

Při zakoupení permanentky můžete žádat o příspěvek ZP.

Přihlášení přes rezervační systém - viz QR kód





KLUB Rosteme spolu

pro rodiče s dětmi od 18 měsíců

každé ÚTERÝ 9:00 - 11:00

Pobyt v herně 8:30 - 14:00 v ceně

Logopedické písničky a říkanky
Hry a tanečky | Procvičení jemné
a hrubé motoriky | Rozvíjení
spolupráce a sociálních dovedností
Tvoření | Poznávání světa všemi smysly



Přijďte se s dětmi vzájemně naladit na sebe a prožít spolu kvalitní, nerušený a hravý čas. Klub je skvělou příležitostí k setkání s kamarády nebo popovídání s dalšími rodiči. A ačkoliv se to jmenuje *klub*, nejsme uzavřená společnost, přijít můžete i vy. Je na vás, zda přijdete jen občas či pravidelně... Stačí se přihlásit :-)



Lektorka: Mgr. Irena Nováková

Cena: 150 Kč / lekce | 1500Kč / 10 vstupů

Při zakoupení permanentky můžete získat příspěvek od zdravotní pojišťovny.

Přihlášení přes rezervační systém - viz QR kód



ZDRAVÍ



SovišFYZIO: konzultace s fyzioterapeutem

Vybrané STŘEDY: 23.9., 21.10., 16.11., 18.12. v čase 9:00 - 11:00

v ceně je pobyt v herně od 8:30 do 14:00

Rosa rodinné centrum Česká Třebová



Špičkový odborník na motoriku a vývoj dětí vám bude dopoledne k dispozici v našem příjemném a neformálním prostředí.

Získáte odborný náhled, zjistíte, co a jak vhodně korigovat, naučíte se vhodná cvičení na podporu pohybového vývoje vašeho dítěte.

Lektor: Mgr. & Bc. David Soviš

Cena: 200 Kč / lekce

Přihlášení přes rezervační systém - viz QR kód





POHYB

Večerní CVIČENÍ pro dospělé

ŽIVÁ JÓGA a QiGong | Prostor Pro Sebe

ÚTERÝ 18:40-20:00 | začínáme 29.9.

Objevte vnitřní klid a sílu vlastního těla

Propojení harmonizujících, zklidňujících a účinných prvků jógy a QiGongu. Přijďte zpomalit, nadechnout se a naslouchat tomu, co vám vaše tělo říká – vždy v plném respektu k sobě samým a svým aktuálním možnostem.



Co vás čeká?

* 10 lekcí, které na sebe nezávisle navazují *

Prohloubení vnitřního klidu, vnímavosti, vědomého pohybu a dechu, harmonické vedení energie v těle * Uvolnění napětí bez tlaku na výkon

Důležité upozornění: V případě zdravotních potíží (akutních či chronických) prosím informujte lektorku předem, abychom praxi přizpůsobili vašim potřebám.

Lektorka: Antheia Roana

Kurz 10 lekcí

Cena: 2 300 Kč / celý kurz

Přihlášení předem v SMS/písemně WhatsApp na tel. 774 597 097



ZDRAVÍ



Bezpečná náruč: Cvičení s miminky

ČTVRTEK dopoledne | 3 skupiny podle věku od 7. týdne do 1 roku



Jemně přirozené, dotykové, hravé cvičení přizpůsobené tomu, co vaše dítě právě potřebuje. Naučíte se zdravě a s respektem provázet miminko jeho vývojem a získáte jistotu v každodenní péči a handlingu.

Lekce vycházejí z know-how Petry Pomajbíkové, která se dlouhodobě věnuje zdravému pohybu nejmenších dětí.

Lektorka: Andrea Maršálková

Cena: 150 Kč za lekci / 1500 za 10 lekcí*
v ceně je pobyt v herně od 8:30 do 14:00

Přihlášení přes rezervační systém - viz QR kód

*Při zakoupení permanentky můžete žádat příspěvek ZP





ZDRAVÍ

Síla a klid v těhotenství: cvičení, relax a podpora pro těhotné ženy

každý ČTVRTEK 17:00 - 19:00 | do 19:30 volný prostor k povídání
Lektorka: Varvara Mishurnaya, dula a spánková poradkyně



Jste těhotná a chcete se dobře nachystat na uvítání nového člena rodiny? Cvičení v těhotenství pomáhá připravit tělo i mysl na blížící se porod.

V uvolněné přátelské atmosféře protáhneme tělo, odpoutáme se od starostí běžného dne, budeme relaxovat a učit se ovládnout svůj dech i myšlenky, které tak významně ovlivňují průběh porodu. Při setkání je prostor i pro vaše sdílení a odbornou konzultaci v přípravě na porod.

Přihlášení předem v rezervačním systému - QR kód

Cena: 300/lekce | při zakoupení permanentky můžete žádat o příspěvek vaši zdravotní pojišťovnu





Večerní CVIČENÍ pro dospělé

SM System: cvičení pro zdravá záda

PONDĚLÍ: začínáme 5.10.

17:30-18:30 (tento termín již přijímá pouze náhradníky)

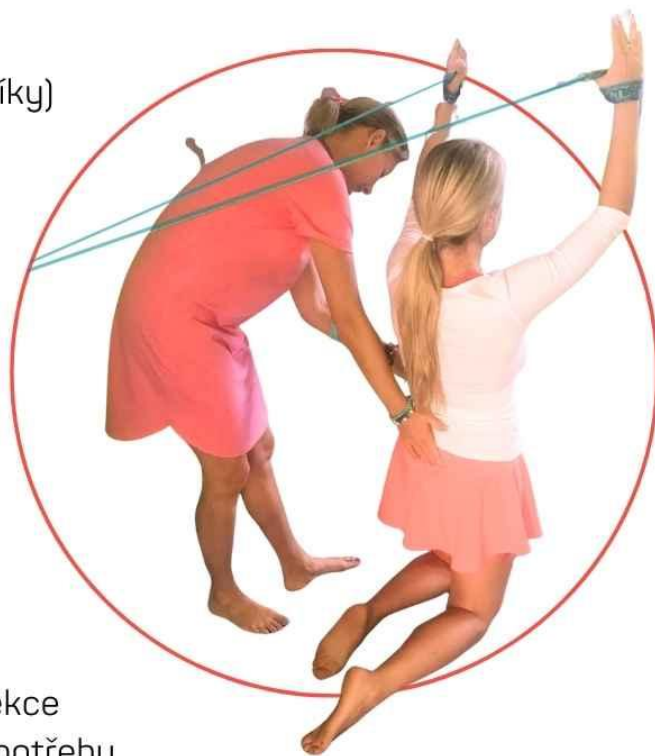
18:30 - 19:30

ÚTERÝ: začínáme 29.9.

17:30 - 18:30

Zdravá záda, pevný střed a pohyb bez bolesti

Efektivní cvičení s elastickým lanem pro regeneraci páteře, správné držení těla a úlevu od chronických bolestí.



Proč přijít právě k nám?

* Malá skupinka – cvičíme v komorním počtu pro zachování maximální kvality a osobního odborného dohledu. * Postupně krok za krokem – lekce na sebe navazují pomalu, s ohledem na možnosti a potřeby každého klienta. * Bezpečný přístup – cvičení přizpůsobené vašemu tělu.

V případě zdravotních potíží (akutních či chronických) prosím informujte lektorku předem, abychom cviky bezpečně upravili.

Lektorka: Antheia Roana, zdravotnice s odborným vzděláním a dlouholetou praxí

Kurz 10 lekcí (systematická návaznost)

Cena: 2 300 Kč / celý kurz

Přihlášení předem v SMS/písemně WhatsApp na tel. 774 597 097



POHYB

JÓGA PRO ŽENY ++ herna pro děti ++

Každý PÁTEK 9:00 - 11:00 | děti vítány

Lektorka: Dominika Mauré

Cvičení 10:00-11:00, před jógou je prostor na konzultace a sdílení zkušeností v tématech ženského zdraví, pánevního dna apod.



Hatha jóga pro ženy, která je cestou ke zdravému pohybu, k větší vnímavosti, rovnováze, pochopení sebe sama i světa kolem nás.

V lekcích inspirovaných přírodou a jejími rytmy je důležitý respekt k vlastnímu tělu, dechu a aktuálním potřebám. Proto se můžete těšit na individuální přístup, ale i zohlednění času a ročního období.

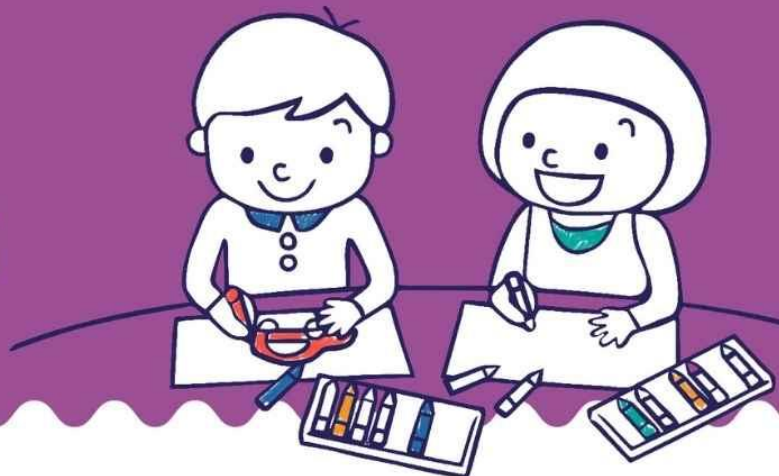
Zatímco cvičíte, děti si mohou pohrát v herně. Můžete plně využít našeho zázemí pro aktivitu i odpočinek, včetně pohovky či vybavené kuchyně.

Cena: 180 Kč / lekce | Individuální přístup

V ceně je pobyt v herně 8:30-14:00

Přihlášení předem v rezervačním systému, viz QR kód





~ TVOŘENÍ ~

KERAMIKA pro děti i dospělé

Každé LICHÉ PONDĚLÍ od 15:30 do 17:00

Vedená lekce i volná tvorba s hlinou
Různé techniky, engoby, glazování
Individuální přístup lektorky

Kreativita a relax pro malé i velké
Zažijte společný rodinný čas při
tvoření, anebo si přijďte dobít
rodičovské baterky s rukama
v hlině | Dětem je otevřena herna

Děti od 2 let mohou přijít s rodičem
nebo jiným blízkým dospělým, od 5 let
i samostatně.



Lektorka: Kateřina Beranová

CENA: 2000 Kč/pololetí (8 lekcí) | od 5.10.

Přihlášení na mail rcrosact@seznam.cz

Při volné kapacitě se můžete přihlašovat i jednorázově
skrz rezervační systém za 300 Kč/lekce



PRAVIDELNÝ PROGRAM

OTEVŘENO JE VE VŠEDNÍ DNY OD 8:30 DO 14:00. V TOMTO ČASE PŘIJĎTE KDYKOLI: HRÁT SI, SETKÁVAT SE, DÁT SI KÁVU, KONZULTOVAT VAŠE AKTUÁLNÍ TÉMATA Z VÝCHOVY, ZDRAVÍ, PÉČE, VZTAHŮ, DUŠEVNÍ POHODY ... ANEBU SI VYBERTE Z TĚCHTO PRAVIDELNÝCH AKTIVIT:

 Rodina	 Cvičení	 Vzdělávání
 Zdraví	 Tvoření	 Ostatní

PONDĚLÍ

8:30-14:00 Otevřená Rosa: herna, setkávání, odpočinek
 15:30-17:00 Keramika pro děti i dospělé | lichý týden
 17:30 a 18:30 2x lekce SM system: cvičení pro zdravá záda s Anthalií

ÚTERÝ

8:30-14:00 Otevřená Rosa: herna, setkávání, odpočinek
 9:00-11:00 Klub Rosteme spolu pro rodiče a děti od 18 měs.
 17:30-18:30 SM system: cvičení pro zdravá záda s Anthalií
 18:30-20:00 Živá joga prostor pro sebe s Anthalií

STŘEDA

8:30-14:00 Otevřená Rosa: herna, setkávání, odpočinek
 9:30-10:30 Cvičení pro malé objevitele +- od 1 roku - cca 3x měsíčně
 9:00-11:30 SovišFyzio: konzultace cca 1x měsíčně

ČTVRTEK

8:30-14:00 Otevřená Rosa: herna, setkávání, odpočinek
 9:00-11:00 Bezpečná náruč: cvičení s miminky - 4 skupiny dle věku
 17:00-19:00 Síla a klid v těhotenství: Cvičení a relax pro těhotné ženy

PÁTEK

8:30-14:00 Otevřená Rosa: herna, setkávání, odpočinek
 9:00-12:00 Joga pro ženy | herna pro děti

VÍKEND

Využijte náš prostor pro vaše rodinná setkání!
 Info a rezervace na tel. 724 986 435



Vybrali jste si program, na který chcete přijít? Dejte nám o tom prosím vědět předem. Rozvrh aktivit a přihlašování najdete přes QR kód: