

FESTIVAL VOLNÉHO ČASU - PROGRAM

Sobota 30. srpna**▪ 9.00-17.00 MEMORIÁL LIBORA
TOPOLÁNKA TURNAJ V HOKEJBALU -
DOROST**

Na hřišti HC Kert Park Praha v Kolovečské ul.

**▪ 10.00-14.00 BĚH METROPOLE
- XIII. ROČNÍK**

V Centrálním parku Prahy 13 u Kuželkárny.
10.00-10.45 prezence, 11.00 start závodů
jednotlivců, 12.30 start štafet. V rámci akce
probíhá MČR zdravotníků a složek IZS,
MČR pedagogů, Běh metropole MČ Praha 13
a Czech Bigman štafety.

**▪ 13.00-22.00 TŘEBONICKÉ LETNÍ HRV
- 25. ROČNÍK**

Rybník v Třebonicích. Všechny sportovní
fanoušky zveme na skvělé sportovní zápolení
tříčlenných družstev v pěti netradičních
disciplínách. Občerstvení, doprovodný
program a hudební vystoupení jsou zajištěny.

Neděle 31. srpna**▪ 14.00 TENISOVÁ SMEČ**

Veřejný tenisový turnaj a trénink organizuje
Tenisová akademie Jana Váni v Tenis Centru
Stodůlky, K Vidouli 710, více na www.tajv.cz

**▪ 9.00-17.00 TURNAJ V HOKEJBALU
„O POHÁR STAROSTY PRAHY 13“**

Turnaj v hokejbalu. Na hřišti HC Kert Park
Praha v Kolovečské ulici.

Pondělí 1. - čtvrtek 4. září**▪ 20.30 KINOBUS NA SLUNEČNÍM
NÁMĚSTÍ - ZDARMA**

pondělí 1. září - Čtyři pokoje - americká
povídková filmová komedie

úterý 2. září - Anora - americké romantické
komediální drama

středa 3. září - Já padouch 4 - americký
rodinný animovaný film

**čtvrtek 4. září - Brigit Jonesová: Láskou
šilená** - americká romantická komedie

Úterý 2. září**▪ 18.00 KONCERT KAPELY NEW
TOMTONES**

Koncert se uskuteční před projekcí Kinobusu
na travnaté ploše Slunečního náměstí.

Středa 3. září**▪ 9.00-15.00 PANTHERS DAY**

Celodenní akce florbalového klubu Panthers
Praha na hřišti u ZŠ Kuncova. Zúčastnit se
mohou všichni zájemci o tento populární
sport. Kromě turnajů budou na programu
ukázky florbalu a další doprovodný program,
při kterém se trenéři budou věnovat všem
mladým zájemcům o florbal.

**▪ 10.00-14.00 PÉTANQUE V DOMĚ
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB LUKÁŠ**

13. ročník turnaje v pétanque O pohár
starosty Prahy 13. V 9.30 registrace hráčů.
Městská část podporuje pravidelné tréninky
pétanque pro seniory. Chcete se přidat?
Zeptejte se přímo na turnaji trenéra seniorů
nebo hráčů samotných na podrobnosti.

**▪ 15.30-17.30 ODPOLEDNE URČENÉ
PRO ZÁJEMCE O BADMINTON**

Akce v tenisové hale v Závorkově ul.
na Lužinách je určena zejména mladým
zájemcům o tento sport i úplným
začátečnickům. Badminton si vykoušíte pod
odborným vedením zkušených trenérů.

**▪ 16.16-18.18 DEN OTEVŘENÉ
KLUBOVNY ODDÍLU RONDEL**

V klubovně oddílu Rondel, Amforová 1886,
a jejím těsném sousedství proběhne ukázka
činnosti a klubu Čtvrtkování. Zároveň
proběhne start celoroční oddílové hry
„Odysea One“. Všichni zájemci budou mít
možnost prohlédnout si oddílovou klubovnu
a seznámit se s činností oddílu.

**▪ 17.00-19.00 DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
KLUBU WKS PRAHA**

Ukázkový trénink v klubu zaměřeného
na kung fu pro všechny nové zájemce
o tento zajímavý sport proběhne v Tenisové
hale Lužiny, Závorkova 1480/11.

Čtvrtek 4. září**▪ 16.16-18.18 PEVNĚ V SEDLE**

Sportovně zábavná akce pro děti (a rodiče) na
dopravním hřišti ZŠ Bronzová. Akce je primárně
zaměřena na bezpečnost v silničním provozu.
Pořádá pionýrský oddíl Rondel.

▪ 18.00 ŠTAFETOVÝ BĚŽECKÝ ZÁVOD

Sportklub Bessie pořádá zábavný štafetový

závod na 7 kol kolem Stodůleckého
rybníka. Zúčastnit se mohou všichni
(muži, ženy, děti, důchodci, závodníci
s kočárky). Připraveny budou 3 trasy,
kdy si soutěžící budou moci vybrat
vzdálenosti, a závod je pro týmy s 2-5 členy.
Startovné zdarma resp. dobrovolné.
Více na sportklub-praha13.cz/stafety.
Registrace 15 min. před závodem na místě.

Sobota 6. září**▪ 9.00-17.00 VETERÁN VOLEJBAL CUP
100+**

12. ročník tradičního volejbalového turnaje
smíšených dvojic se součtem věku dvojice
100+ v beachvolejbalovém areálu JEREMI
sport v Nových Butovicích.

**▪ 9.00-17.00 SPORTOVNÍ DEN
SK VELKÁ OHRADA**

Na celodenní sportovní akci v Centrálním
parku u Nepomuckého rybníka pod tubusem
metra představí svou bohatou činnost
SK Velká Ohrada a Školní sportovní klub
při ZŠ Janského. Všichni návštěvníci se
mohou zapojit do sportování. Připraveny
jsou disciplíny ryze sportovní, ale i netradiční
sportovně zábavné disciplíny.

▪ 10.00 FLYBOARDING

Ukázky nového adrenalinového sportu
spojené s mistrovstvím ČR v této sportovní
disciplíně a další bohatý program včetně
noční světelné flyboardingové show.
Vše se odehrává na Nepomuckém rybníku
v Centrálním parku Prahy 13.

▪ 11.00 ABEBE BIKILA MEMORIAL RUN

V Centrálním parku u Kuželkárny proběhne
již 9. ročník běžeckých závodů, které pořádá
na památku dvojnásobného olympijského
vítěze etiopská komunita v Praze pod
záštitou České lékařské společnosti J. E.
Purkyně. Běžecké závody pro zdraví a pro
radost jsou určeny pro všechny věkové
kategorie amatérských běžců i začátečnicků.

▪ 11.00-18.00 OHRADA FOOD FEST

Na již dvanáctý ročník tradičního festivalu
skvělého jídla a dobré nálady vás zve
restaurace Kastrol, Ohradském nám., Velká
Ohrada. Festival se uskuteční před restaurací
i ve dvoře. Více na www.ohrada-food-fest.cz

**▪ 13.00-17.00 TRADIČNÍ SOUSEDSKÉ
SETKÁNÍ V RESTAURACI U PETRŮ**

Vidoule, Jindrova 280/1. Programy pro děti
(šikovné děti), opékání špekáčků, hudba.

FESTIVAL VOLNÉHO ČASU - PROGRAM

▪ 14.00-16.00 FOTBALOVÉ ODPOLEDNE TJ SOKOL STODŮLKY

Na hřišti v Kuncově ul. u kostela sv. Jakuba St. ve Stodůlkách. Akce proběhne zábavnou formou, kdy si účastníci vyzkouší své pohybové a fotbalové dovednosti. Pro všechny účastníky bude připravena odměna. Fotbalový oddíl Sokola Stodůlky je největším klubem městské části. Současně proběhne nábor do oddílu fotbalu.

Neděle 7. září

▪ 10.00-15.00 FLYBOARDING

Pokračuje program s flyboardingem na Nepomuckém rybníku v Centrálním parku.

▪ 10.00-15.00 SPORTOVNÍ DEN SK VELKÁ OHRADA

Na celodenní sportovní akci v Centrálním parku u Nepomuckého rybníka pod tubusem metra představí svou bohatou činnost SK Velká Ohrada a Školní sportovní klub při ZŠ Janského.

▪ 10.00 CYKLISTICKÁ VYJÍŽKA STODŮLKY-KARLŠTEJN-STODŮLKY

Start a cíl v Centrálním parku u Kuželkárny. Víťani jsou kromě členů Cyklistického spolku Stodůlky i všichni zájemci o cyklistiku, kteří tuto náročnou trasu zvládnou. Délka trasy je cca 60 km.

▪ 15.00-18.00 NÁBOROVÝ DEN V JEREMI SPORT

JEREMI sport, Jeremiášova 2581/2, zve všechny zájemce o sportovní školy: squash, stolní tenis, badminton, MMA, kondiční trénink a dětská jóga k možnosti se s těmito sporty nezávazně a zdarma seznámit. Více na www.jeremi.cz

Týden 8. - 12. září

MAMIGYM HUB TÝDEN CVIČENÍ PRO MAMINKY S DĚTMI ZDARMA

Pro nové klientky: Pilates pro těhotné a ženy po porodu. Funkční cvičení Tabata. Venkovní lekce funkčního tréninku v Centrálním parku. Ukázkové lekce cvičení po porodu Light se slevou 30 % s kódem FESTIVAL2025. Jemné, zdravotní cvičení pro ženy po porodu. Diagnostika těla s fyzioterapeutkou - držení těla, diastáza, pánevní dno. Vše s dětmi - bez nutnosti hlídání. Mentoring pro ženy: Úvodní 20 min. konzultace zdarma telefonicky nebo on-line - Téma: podnikání na mateřské, sladění rodiny a práce, hledání směru. MamiGYM HUB - U Albrechtova vrchu 1261/40, Praha 13, e-mail: info@mamigym.cz, www.mamigym.cz

Pondělí 8. září

▪ 15.00-17.00 ODPOLEDNE URČENÉ PRO ZÁJEMCE O TENIS

Akce v tenisové hale v Zázvorkově ul. na Lužinách je určena tentokrát zájemcům o tenis i úplným začátečnickům.

▪ 15.30-17.30 DALŠÍ ODPOLEDNE URČENÉ PRO ZÁJEMCE O BADMINTON

Akce v tenisové hale v Zázvorkově ul. na Lužinách je určena zejména mladým zájemcům o tento sport i úplným začátečnickům. Budou mít možnost vyzkoušet si badminton pod odborným vedením zkušených trenérů.

Úterý 9. září

▪ 15.30-17.30 EKODIVADLO O VODNÍ KAPCE

Srdečně zveme na již tradiční ekodivadlo pro děti v Komunitní zahradě Prokopka, konec ulice Herčíkova. Tentokrát uvidíme představení, které se skládá z „Putování vodní kapky“ a ze vzdělávacích aktivit. Děti si budou moci vyrobit děšť a vodní květ, zkoumat vypařování, kondenzaci a skupenství vody či vodní organismy. Vhodné pro děti od 3 let. Vstup zdarma díky podpoře MČ Praha 13. Pořádá spolek Pro kořínky. Pro změny v případě špatného počasí sledujte www.zahradaprokopka.cz nebo FB: Zahrada Prokopka.

▪ 17.00 TENIS - UKÁZKOVÉ HODINY TRÉNINKŮ SPOJENÉ S NÁBOREM

Akce na kurtech při ZŠ Klausova, pořádá tenisová škola Tallent.

Středa 10. září

▪ 15.00-18.00 KDYŽ TECHNOLOGIE POTKÁ KREATIVITU - TIB, Z.S.

Přijďte si vyzkoušet, jak zábavné a tvořivé může být programování a svět moderních technologií! Čeká vás den otevřených dveří TIB, z.s., plný interaktivní zábavy pro děti, rodiče i zvědavé kolemjdoucí. Zkusíte si ovládat roboty, vytvoříte si vlastní výtvar pomocí 3D pera, uvidíte v akci naše 3D tiskárny, ponoříte se do světa grafiky a programování - a možná v sobě objevíte malého ajťáka. Technologie nejsou jen dráty a kódy - u nás se mění v hru, dobrodružství a prostor pro fantazii! Přijďte se inspirovat, pohrát si a třeba se i něco nového naučit. Těšíme se na vás v prostorách TIB, z.s., ve FZŠ Trávníčkova!

▪ 15.00-18.00 NÁBOROVÝ DEN V JEREMI JEREMI sport, Jeremiášova 2581/2, zve

všechny zájemce o sportovní školy: squash, stolní tenis, badminton, MMA, kondiční trénink a dětská jóga k možnosti se s těmito sporty nezávazně a zdarma seznámit. www.jeremi.cz

▪ 15.30-17.30 DALŠÍ ODPOLEDNE URČENÉ PRO ZÁJEMCE O BADMINTON

Akce v tenisové hale v Zázvorkově ul. na Lužinách je určena zejména mladým zájemcům o tento sport i úplným začátečnickům.

▪ 17.00-19.00 DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ KLUBU WKS PRAHA

Ukázkový trénink v klubu zaměřeného na aikido pro všechny nové zájemce o tento zajímavý sport proběhne v Tenisové hale Lužiny, Zázvorkova 1480/11.

Středa 10. a čtvrtek 11. září

▪ 16.30 NÁBOROVÉ AKCE SK AKTIS PRAHA

SK Aktis Praha pořádá náborové akce pro všechny nové zájemce o atletiku ročníků narození 2020 a starší, a to na hřišti FZŠ Mezi Školami. Zájemci by měli přijít ve sportovním oblečení a obutí. Čekají je krátké a nenáročné testíky.

Čtvrtek 11. září

▪ 15.30-18.00 DOMEČKOVÝ PARKFEST

Tradiční akce DDM Stodůlky se ponese v duchu pouličních aktivit a nabídne hravé malované chodníky, žonglování, kočovnou hernu, artkoutek, společné muzicírování a zpívání, kostýmová setkání a taneční workshopy. Bude se odehrávat na stanovištích v Centrálním parku Prahy 13 v okolí Stodůleckého rybníka směrem od ulice U Jezera.

▪ 15.00-17.00 ODPOLEDNE URČENÉ PRO ZÁJEMCE O TENIS

Další akce v tenisové hale v Zázvorkově ul. na Lužinách je určena mladým zájemcům o tenis i úplným začátečnickům.

▪ 16.00-20.00 III. ROČNÍK TURISTICKÉ VYCHÁZKY PO PRAZE 13 A OKOLÍ

Start 16.00 až 18.00 a cíl v 17.30 až 20.00 před radnicí městské části Praha 13 na Slunečním nám. v Nových Butovicích. Pořádá Klub českých turistů.

▪ 16.16-18.18 „TRADIČNĚ NETRADIČNĚ“

Sportovně zaměřená akce pro děti (a rodiče) na hřišti u Kuželkárny. Akce primárně zaměřená na netradiční

FESTIVAL VOLNÉHO ČASU - PROGRAM

a pozapomenuté hry, kterými obohacuje svou činnost oddíl Rondel v průběhu roku.

17.30-19.30 UKÁZKOVÝ TRÉNINK AKROBATICKEHO ROCK AND ROLLU

Ukázkový trénink v Jinonické sokolovně organizovaný RRC Domino TJ Sokol Jinonice, z.s. Vyzkoušet si tento krásný sport mohou děti od 6 let (děvčata i chlapci), horní hranice není stanovena. S sebou oblečení a obuv do tělocvičny, pití a dobrou náladu.



Pátek 12. září

9.00-17.00 11. ROČNÍK PRAŽSKÉHO MEDOBRANÍ

Před budovou radnice MČ Praha 13 na Slunečním náměstí bude opět velký jednorázový trh s medem, prodej medu a výrobků z medu, ochutnávka medů a medovin, pestrý doprovodný program nejen o včelách a medu pro děti i dospělé.

Doprovodný program:

9.00-12.00 a 13.00-17.00 Všechny děti budou mít možnost vyzkoušet si svou řemeslnou zručnost, a dokonce si i něco vyrobit pod dohledem zkušených instruktorů společnosti Kutil Junior.

9.00-13.00 Ukázky poskytování první pomoci, které tradičně zajišťuje Český červený kříž. Oblastní spolek Praha 1, jsou určeny pro všechny malé návštěvníky medobraní.

10.00-14.00 Studio Beluška bude prezentovat pomůcky pro zrakově postižené a ukázkové masáže.

13.00-16.00 Spolek TIB, z.s., už více než 20 let otevírá dětem v Praze 13 dveře do světa moderních technologií - programování, robotiky, grafiky i 3D tisku. Pořádá kroužky, workshopy i školení pro pedagogy, protože věří, že technologie mohou být nejen užitečné, ale hlavně zábavné a tvořivé. Na Medobraní přiveze naše oblíbené včelky Bee-Boty, se kterými si děti (a klidně i dospělí) vyzkouší zábavné úkoly. Těšit se můžete také na 3D pera, s nimiž si vytvoříte něco vlastního - a navíc si budete moci ozdobit včelku z naší 3D tiskárny! Přijďte se podívat, pohrát si a zjistit, že technologie nejsou jen obrazovky - ale prostor pro fantazii, objevování a radost z tvoření.

13.00-17.00 Moudrá sovička - spolek zabývající se poradenstvím v oboru IT technologií bude ve svém novém pojízdném pracovišti zdarma radit a pomáhat především seniorům se zvládnutím úskalí počítačů a chytrých telefonů či obdobných zařízení.

14.00-17.00 Stánek MamiGYM - diagnostika těla s fyzioterapeutkou, tipy na cvičení po porodu a v těhotenství. Jak běhat s kočárkem - bezpečně a efektivně. Dětský koutek - děti vítány.

16.00 Taneční skupina Mirabel - ukázky irských tanců

16.20 Fit Station - ukázky sportovního aerobiku

16.45 Tai-Chi - ukázka cvičení

17.00 Taneční skupina TS DEMO

17.20 Dance Heaven - ukázky Pole sport - cvičení u tyče

17.30 Lučinka - vystoupení folklorního souboru

Sobota 13. září

14.00 SPORTOVNÍ DEN MLÁDEŽE S TENISOVOU AKADEMIÍ JANA VÁNI

7. ročník semifinálového postupového turnaje Sportovní den mládeže. V Centrálním parku Prahy 13 u Kuželkárny. Účastníci turnaje soutěží nejprve společně v pěti sportovních aktivitách (fotbal, florbal, házená, frisbee, tenis), kdy následně nejúspěšnější finalisté z Prahy 13 obdrží nominaci na Národní finále. Sportovní akce je realizována za podpory MČ Praha 13.

14.00-18.00 DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ VE STŘEDISKU ČES. ČERVENÉHO KŘÍŽE

Den otevřených dveří při příležitosti 12. Světového dne první pomoci. Ukázky činnosti oblastního spolku - výuka první pomoci, historie Červeného kříže a první pomoci a humanitární jednotka. K Hájům 12.

Pondělí 15. září

10.30-11.30 UKÁZKOVÉ CVIČENÍ TAI-CHI PRO SENIORY

V centru Avaloka, Bellušova 2759/72, proběhne ukázkové cvičení Tai-Chi pro seniory - zdarma.

17.00-19.00 UKÁZKOVÝ TRÉNINK HB BASKET

Trénink nejmladších hráček basketbalu pro nové zájemce v hale klubu HB Basket Praha na Zličíně, Nedašovská 403, který bude zaměřen na základní basketbalové dovednosti. Přijíždí děti budou mít možnost se buď jen dívat, nebo si vše vyzkoušet po boku zkušenějších hráček.

Úterý 16. září

17.00 TENISOVÁ ŠKOLA TALLENT

Ukázkové hodiny tréninků spojené s nábořem na kurtech při ZŠ Klausova.

Středa 17. září

13.00-19.00 STREETFOTBALOVÝ

TURNAJ Pravidelně pořádaný Proximou sociale, o.p.s., na hřišti u Kuželkárny v Centrálním parku Prahy 13. Turnaj je určen pro děti a mladé lidi ve věku 6 až 19 let, hraje se v týmech po šesti lidech a je vhodné se na něj předem registrovat na instagramu klubu jednatrojka.

Čtvrtek 18. září

17.30-19.30 UKÁZKOVÝ TRÉNINK AKROBATICKEHO ROCK AND ROLLU

Ukázkový trénink organizovaný RRC Domino TJ Sokol Jinonice, z.s., v jinonické sokolovně. Vyzkoušet si tento krásný sport mohou děti od 6 let (děvčata i chlapci), horní hranice není stanovena. S sebou oblečení a obuv do tělocvičny, pití a dobrou náladu.

18.15-19.15 a 19.30-20.30 UKÁZKOVÉ CVIČENÍ TAI-CHI

V centru Avaloka, Bellušova 2759/72, proběhne další ukázkové cvičení Tai-Chi pro všechny ostatní zájemce - zdarma.

Pátek 19. září

16.00-18.00 ODPOLEDNE S HASIČI

Na Slunečním nám. v Nových Butovicích sbory dobrovolných hasičů ze Stodůlek a Třebonic předvedou malým návštěvníkům ukázky hasičské techniky. Součástí jejich programu budou i zajímavé soutěže pro děti.

Sobota 20. září

16.00 BĚŽECKÁ VÝZVA SPORTKLUBU BESSIE

Sportklub Bessie pořádá běžeckou výzvu na Makču Pikču. Účastníky čeká okruh o délce 1 km a sami si zvolí, kolikrát ho poběží. Hlavní výzva je na 13 okruhů (protože jsme Praha 13), ale mohou běžet 1-21 okruhů podle chuti. Výsledky se nevyhlašují, ale počty kol se budou počítat (tomu, kdo bude chtít, není to povinné). Startovné zdarma resp. dobrovolné. Více na webu sportklub-praha13.cz/vyzva, kde je možné se i zaregistrovat.

Neděle 21. září

8.30-11.00 BUTOVICKÝ ROHLÍK

Městská část Praha 13 a Triatlon sportklub Praha vás srdečně zvou na tradiční cyklisticko-běžecký závod pro všechny

FESTIVAL VOLNÉHO ČASU - PROGRAM

věkové kategorie, který se koná u příležitosti Evropského týdne mobility. Sraz závodníků je v 8.30 hod. v Centrálním parku Prahy 13 na hrázi Stodůleckého rybníka.

▪ 13.00-18.00 DEN PRO RODINY

S FRIEDOU

Přijďte si zajezdit na pramicích, vyzkoušet slalom na invalidním vozíku, zažít malování na obličej, zahrát nejrůznější hry nebo vyhrát v tombole. Akce probíhá u Nepomuckého rybníka v Centrálním parku, výtěžek bude příspěvkem do veřejné sbírky pro naše pacienty se vzácnou nemocí Friedreichova ataxie. Pořádá patientská organizace Frieda spolu s nymburskými skauty, www.frieda.cz

▪ 14.00 SPORTOVNÍ VÍCEBOJ PRO DĚTI SPORTKLUBU BESSIE

Sportklub Bessie pořádá nesoutěžní sportovní víceboj pro děti (cca od 4 do 15 let) na hřišti naproti Kuželkárně a také v blízkém okolí. Disciplíny dle počasí (lukostřelba, střelba dětskou kuší, hody na síť s 5 otvory, badminton, stolní tenis, překážkový běh, skákání v pytli, hod létajícím talířem na cíl, házení na menší basketbalové koše... Startovné zdarma resp. dobrovolné. Více na webu sportklub-praha13.cz/viceboj. Registrace není potřeba, stačí po 14. hod. (i později, aby všichni nepřišli najednou) dorazit na hřiště.

▪ 15.00-17.00 RODINNÉ ODPOLEDNE

Program v Centrálním parku u Kuželkárny připravili skauti ze střediska Vatra, dále KČT odbor Filištiní.

▪ 15.00-18.00 KULTURA DO ULIC - XVIII. ROČNÍK

Od country až po rock. V Centrálním parku u Kuželkárny zahraje od 15.00 kapela VEGET od 17.00 kapela PORTRAIT.

Pondělí 22. září

▪ 18.00-19.00 FOTBALOVÉ SETKÁNÍ SK MOTORLET PRAHA

Fotbalový klub SK Motorlet Praha zve všechny malé zájemce o fotbal (chlapce i dívky) na hřiště v Jinonicích, kde je pro ně připraven bohatý seznamovací program.

Pondělí 22., středa 24. a pátek 26. září

▪ 9.00 CVIČENÍ PRO SENIORY S MTS AKADEMIE

Přijďte si zdarma zacvičit do Centrálního parku Prahy 13! Milí senioři, chcete si zlepšit kondici, posílit imunitu a užít si pohyb na čerstvém vzduchu? Připojte se k lekci

MTS Senior™ v Centrálním parku Prahy 13! Čeká vás svižná chůze, jednoduché posilovací a protahovací cviky přizpůsobené vašim možnostem. Cvičíme venku, v malých skupinkách, pod vedením zkušených trenérů **každé pondělí, středu a pátek od 9.00 hod.**

Pohyb v přírodě vám dodá energii, zlepší náladu a pomůže udržet tělo pružné a zdravé. Přijďte si to vyzkoušet - těšíme se na vás! Více na www.mtsakademie.cz/nase-sluzby/mts-senior. Sraz u hodin vedle dětského hřiště u Nepomuckého rybníka (vedle tubusu metra).

Rezervace na tel. 725 805 004 nebo e-mailu: lucie@mtsakademie.cz V případě deště může být lekce zrušena. Lucie vás včas kontaktuje.

Čtvrtek 25. září

▪ 17.00 ATLETICKÉ ODPOLEDNE S ATLETIKOU STODŮLKY

Na tradičním atletickém odpoledni na hřišti FZŠ prof. Otokara Chlupa ve Fingerově ulici se mohou všichni zájemci zapojit do sportovních atletických her připravených hlavně pro děti, a to i ty, které se dosud atletice nevěnovaly. Více informací naleznete na www.atletikastodulky.cz

▪ 17.30-18.30 UKÁZKOVÝ TRÉNINK TAEKWONDO

Taekwondo klub WTF Praha zve všechny případné zájemce o tento sport na ukázkové cvičení na hřiště Fakultní základní školy prof. Otokara Chlupa ve Fingerově ulici.

▪ 17.30-19.30 UKÁZKOVÝ TRÉNINK AKROBATICKÉHO ROCK AND ROLLU

Ukázkový trénink organizovaný RRC Domino TJ Sokol Jinonice, z.s., v Jinonické sokolovně, Butovická 100/33. Vyzkoušet si tento krásný sport mohou děti od 6 let (děvčata i chlapci), horní hranice není stanovena. S sebou oblečení a obuv do tělocvičny, pití a dobrou náladu.

Pátek 26. září

▪ 18.00-20.00 VÝSTAVA HUB - ZAHÁJENÍ VÝSTAVY

Česká mykologická společnost pořádá v obřadní síni radnice Prahy 13, Sluneční náměstí 2580/13, výstavu hub doplněnou soutěžemi pro děti a osvětovými přednáškami. Po celou dobu výstavy budou určovány donesené houby a podávány odborné informace.

▪ 18.00 Vernisáž výstavy hub

▪ 18.45-19.45 Komentovaná prohlídka expozice hub

Sobota 27. září

▪ 8.30 OTEVŘENÝ TURNAJ MLÁDEŽE V BADMINTONU

Turnaj pro kategorie U11, U13 U15 organizuje Badmintonový klub Aktiv Lužiny v hale v ulici Zázvorkova 1480/11. Turnaj je vhodný i pro začínající hráče. Tel. 776 574 644, Info: na badminton@tenis-luziny.cz,

▪ 13.30 Zahajovací turnaj 15. ročníku Lužinské ligy badmintonu

Turnaj čtyřher dospělých hobby hráčů také v Tenisové hale Lužiny, Zázvorkova 1480/11

▪ 9.30-18.45 POKRAČUJE VÝSTAVA HUB

radnice MČ Praha 13, Sluneční nám. 2580/13

▪ 17.15-18.45 Přednáška v rámci výstavy: Houbaření a ochrana hub

Neděle 28. září - státní svátek

▪ 9.30-17.45 POKRAČUJE VÝSTAVA HUB

V radnici MČ Praha 13, Sluneční nám. 2580/13

▪ 16.15-17.45 Přednáška - Nástrahy číhající v našich lesích - jedovaté houby

▪ 9.30 BADMINTONOVÝ TURNAJ RODIČŮ A DĚTÍ

Již 12. ročník oblíbeného turnaje rodinných týmů opět v Tenisové hale Lužiny, Zázvorkova 1480/11.

▪ 10.00-17.00 PRAŽSKÉ VĚŽE S PRAHOU 13

Turistická akce má svůj start i cíl před radnicí na Slunečním nám. Účast na turistickém pochodu umožní účastníkům seznámit se s památkami v našem okolí. Akce v Praze 13 je součástí celostátní série hledání a navštěvování věží a věžiček, která má již čtyřicetiletou tradici.

▪ 12.00-18.00 REUSE DAY V PRAZE 13 NA SLUNEČNÍM NÁMĚSTÍ

Dejte věcem druhou šanci! Staré přineste, nové odneste. Doneste dobré oblečení, hračky, pokojové květiny, nářadí, skvělé knihy, spotřebiče a další drobnosti. Vybrané dobrovolné příspěvky budou předány organizaci Prosaz.

▪ 13.00-17.00 SVATOVÁCLAVSKÉ SLAVNOSTI

Na Slunečním nám. před radnicí:

▪ 13.00-16.00 Spolek TIB - stánek informačních technologií

Spolek TIB, z.s., se už více než 20 let věnuje rozvíjení digit. dovedností dětí v Praze 13. Pořádá kroužky programování, robotiky, grafiky i 3D tisku a nabízí školení pro pedagogy. Technologie podle nás nemusí být jen teorie - když jsou podané hravě, otevrou

FESTIVAL VOLNÉHO ČASU - PROGRAM



dětem cestu k tvořivosti a sebevědomí. Děti si vyzkouší zábavné úkoly s našimi interaktivními roboty Ozoboty a Codey Rocky. Přijďte se podívat, jak může vypadat programování v praxi - jednoduše, hravě a bez stresu.

▪ **13.00-17.00 Moudrá sovička** - spolek zabývající se poradenstvím v oboru IT technologií poskytne poradenské služby nejen seniorům.

▪ **13.00-17.00 Kutil Junior** - všechny děti budou mít možnost vyzkoušet si svou řemeslnou zručnost, a dokonce si i něco vyrobit pod dohledem zkušených instruktorů;

▪ **13.00-17.00 Šperkařské stánky, perníkářka**

▪ **13.00-17.00 Helpes - ukázky výcviku vodících a asistenčních psů**

▪ **13.15 Orchester Šarbilach**

▪ **14.00 Skupina Motovidlo**

▪ **16.00 Folklorní soubor Lučinka**

▪ **17.00 Fit Station - ukázkové cvičení sportovního aerobiku**

▪ **17.00 Dance Heaven - ukázky Pole sport - cvičení u tyče**

▪ 13.30 ATLETICKÉ ZÁVODY PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

SK Aktis Praha pořádá v rámci oslav 25. výročí založení na hřišti ZŠ Janského, odpoledne plné zábavy a sportu. Zasportovat

si můžou přijít děti (ročníky narození 2014-2020), mládež i dospělí. Všichni účastníci absolvují hned několik atletických disciplín, dospělí a mládež pak převážně zábavnou formou. Pro všechny bude připravena malá odměna. Na hojnou návštěvu se těší pořadatelé.

Úterý 7. října

▪ **14.00-16.00 DEN SENIORŮ**

VE SPOLKOVÉM DOMĚ

Posezení k Mezinárodnímu dni seniorů, hudba, tanec.

Čtvrtek 9. října

▪ **19.30 PŘEDSTAVENÍ KOMEDIE „ZKRAT“**

Soubor divadla D13 předvede v KD Mlejn k výročí 15 let od otevření zrekonstruovaného Mlejna komedii Zkrat.

Neděle 12. října

▪ **15.00 PĚVECKÝ KONCERT VÁŽNÉ**

HUDBY

V kostele sv. Jakuba st. ve Stodůlkách zazní skladby F. Mendelssohna - Bartholdyho, J. S. Bacha, G. F. Haendela, Bedřicha Smetany, R. Schumanna, F. Schuberta, B. Martinů a dalších. Jako host vystoupí starosta MČ Praha 5 Lukáš Herold.

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V CENTRU

AVALOKA, S.R.O.,

Dům Holistického Zdraví, Bellušova 2759/72

V rámci Festivalu volného času lze přijít a vyzkoušet zdarma tyto sportovní aktivity:

Pondělí 8. a 15. září

▪ 16.00 Sebeobrana - děti (8-15 let)

▪ 17.00 Zdravá záda

▪ 18.15 Jógová terapie

Úterý 9. a 16. září

▪ 9.30 Tai-chi senioři

▪ 15.00 Aikido děti (10-16 let)

▪ 16.00 Aikido děti (4-9 let)

▪ 18.00 Capoeira děti (8-13 let)

▪ 18.15 Tai-chi dospělí

Středy 10. a 17. září

▪ 17.00 Zdravá záda

▪ 18.15 Jógová terapie

Čtvrtky 11. a 18. září

▪ 9.00 Jogová terapie

▪ 9.30 Tai-chi senioři

▪ 17.00 Jóga pro teenagery (13+)

▪ 18.15 Tai-chi dospělí

Pátky 12. a 19. září

▪ 15.00 Aikido - děti (10-16 let)

▪ 16.00 Aikido - děti (4-9 let)

▪ 17.15 Hatha jóga

Soboty 13. a 20. září

▪ 12.30 Aikido - děti (10-16 let)

V případě dotazů volejte tel. 608 290 632

UKÁZKOVÉ LEKCE JÓGY PEACE YOGA STUDIO

Peace Yoga studio, Petržilkova 2589/19 (vedle radnice) nabízí po celé září (od 2. do 30. září 2025) ukázkové lekce jógy - první vždy zdarma

▪ **Vždy v úterý od 15.15 hodin -**

Jóga pro děti (5 až 9 let) a **od 16.30 hodin -**

Jóga pro děti (9 až 13 let)

▪ **Vždy ve čtvrtek od 17.00 hodin -**

Jóga pro teenagery (13 až 19 let)

▪ **Neděle 14. září od 17.30 hodin -**

Jóga pro zdravá záda - pro nové klienty

vše v těchto termínech zdarma.

Informace na www.peaceyoga.cz, rezervace v systému <https://peaceyoga.isportsystem.cz> (lekce pro děti rezervujte přes uživatelský profil rodiče).

Připravil Bohdan Pardubický