

Domov mládeže SUPŠ HNN , Hradecká 1205,
500 03 Hradec Králové
tel.: 495 514 769
e-mail : jiri.novak@hnn.cz

Školní vzdělávací program domova mládeže

V Hradci Králové dne 2. 9. 2025

zpracoval: Mgr. Jiří Novák

A. Charakteristika domova mládeže

Domov mládeže je součástí Střední uměleckoprůmyslové školy hudebních nástrojů a nábytku Hradec Králové (dále jen SUPŠ HNN).

Domov mládeže řídí ředitel SUPŠ HNN, který stanovuje zaměstnancům Domova mládeže výši jejich pracovního úvazku i jejich pracovní náplň. Společně se zástupcem ředitele pro výchovu mimo vyučování vydává ředitel SUPŠ HNN:

- a) **Vnitřní řád Domova mládeže**, který je základní normou organizace života v DM SUPŠ HNN, jsou v něm stanovena všechna práva, ale i povinnosti ubytovaných,
- b) **Režim dne**,
- c) **Organizační směrnici k přijímání žáků na domov mládeže**,
- d) Dále zajišťuje školení BOZP a PO pro pedagogické pracovníky a ubytované žáky.

Chod Domova mládeže se řídí Provozním řádem, Režimem dne a Vnitřním řádem Domova mládeže, které jsou zpracovány podle vyhlášky MŠMT ČR o školských výchovných a ubytovacích zařízeních ze dne 22. 2. 2005 č. 108 Sb. a zákonem č. 561/2004 sb.

Provoz Domova mládeže zabezpečuje a organizuje zástupce ředitele pro výchovu mimo vyučování spolu se skupinovými vychovateli. Ubytovaní žáci se zapojují do zájmových a vzdělávacích činností, které spočívají v realizaci jednotlivých kompetencí, podle zájmu, přání, osobních předpokladů a potřeb.

Výchova je zajišťována podle **Výchovně vzdělávacího programu**, který zohledňuje věkové zvláštnosti žáků.

B. Koncepce vyučování a výchovy

Výchovně vzdělávací program

V první etapě Výchovně vzdělávacího programu (dále jen VVP) usilují vychovatelé o adaptaci žáků základní školy (členy regionální fotbalové akademie, 13-15 let), prvního a druhého ročníku střední školy (15-16 let) na život v domově mládeže a na nové podmínky středoškolského studia.

Smyslem výchovy v první etapě programu je kromě jiného momentální a současné účinné výchovné působení vychovatele na žáka, ale rovněž také vytvoření základů pro následné formování osobnosti žáka.

V této etapě nejčastěji žáci za účinné pomoci vychovatele řeší:

- zvládnutí odloučenosti od rodiny,
- řešení řady nových sociálních situací,
- zvládnutí nových vztahů s vrstevníky,
- přijetí zásad života ve společném ubytovacím zařízení,
- zvládnutí nových požadavků středoškolského studia,
- poznávání vlastních schopností, vědomostí a dovedností

Charakteristika regionální fotbalové akademie

Od 1.9. 2021 jsou v domově mládeže ubytováni žáci základní školy Sever se sportovním zaměřením. Jedná se o členy regionální fotbalové akademie Královehradeckého kraje, nadstandardně talentované sportovce ve věku 13 až 15 let. Tréninku kopané věnují podstatnou část svého volného času. Na jejich výchově se tak kromě vychovatelů podílejí i trenéři.

Žáci jsou umístěni na druhém patře domova mládeže. Zároveň mají k dispozici klubovnu a kuchyňku na 3.patře DM. Je nastavena kvalitní spolupráce vychovatelů s trenéry, aby tréninkový a sportovnímu program členů akademie byl slučitelný i s provozním režimem domova mládeže. Neméně důležitá je i častá komunikace a spolupráce s rodiči žáků.

Pro tuto výchovnou skupinu platí výše zmíněné úkony první etapy výchovně vzdělávacího programu. Samozřejmě s přihlédnutím na nízký věk žáků. Nezbytný je permanentního dozor ze strany vychovatelů a trenérů. V denním režimu a ustanoveních vnitřního řádu nejsou pro tyto žáky kromě kratších vycházek žádná omezení. Jejich denní program v DM SUPŠ je vázán na období tréninků a zápasů. V době přítomnosti je jejich hlavním úkolem a cílem příprava na vyučování, s ohledem na jejich fyzickou zátěž i aktivní odpočinek.

Ve druhé etapě VVP směřuje výchovné úsilí vychovatelů u žáků třetího a čtvrtého ročníku (17 -18 let, případně i žáků starších)

- k přípravě žáků na jejich adekvátní a správnou socializaci do světa dospělých v oblasti profesionální orientace,
- k vytváření návyků zdravého životního stylu,
- k vytváření příznivých podmínek pro vznik dobré sociální komunikace,
- k přebírání zodpovědnosti za vlastní rozhodování a stále větší zodpovědnosti za svůj další život.

Smyslem výchovy studenta ve druhé etapě je přiblížit se co nejvíce společenské cílové představě o kulturní socializaci a vychovanosti člověka (občana).

Úkoly pro výchovnou činnost se staršími žáky:

- prohlubování sociálních dovedností a návyků žáka,
- udržení žákova zájmu o studium,
- žákova zodpovědná příprava k úspěšnému absolvování studia,

- motivace žáka k dalšímu sebevzdělávání,
- zdůrazňování společenského významu celoživotního vzdělávání,
- pochopení významu pozitivního přístupu k vlastní osobě a uplatňování zdravého životního stylu,
- správná sexuální, předmanželská a rodinná výchova,
- orientace v problematice negativních a patologických společenských jevů (kriminálnost, toxikomanie, vandalizmus).

Průřezová výchovná témata

Okruhy aktuálních problémů současného světa se rovněž stávají významnou a nedílnou součástí výchovy na domově mládeže. Jsou důležitým výchovným formativním prvkem, vytvářejí dostatek příležitostí pro individuální uplatnění žáků i pro jejich vzájemnou spolupráci a pomáhají rozvíjet žakovu osobnost především v oblasti postojů a hodnot. Rámcový školní vzdělávací program nazývá tyto okruhy průřezovými tématy. Podmínkou jejich účinnosti je pak právě jejich vzájemná propojenost, dále i propojenost se vzdělávacím obsahem školního vyučování i s obsahem konkrétních vyučovacích předmětů, hlavně pak ale s obsahem všech činností realizovaných na domově mládeže.

Průřezovými tématy jsou na domově mládeže:

- osobnostní a sociální výchova,
- výchova demokratického občana,
- výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech,
- multikulturní výchova,
- environmentální výchova.

Klíčové kompetence

Důležité pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena ve společnosti jsou kompetence (= souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot) vymezené na úrovni, které mají dosáhnout ubytovaní žáci školy na konci své výchovy a vzdělávání na SUPŠ HNN. V této etapě výchovy a vzdělávání jsou za klíčové považovány kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a kompetence pracovní.

Získávání vzájemně propojených klíčových kompetencí je proces dlouhodobý, otevřený a celoživotní. Začíná v předškolním věku dítěte, pokračuje v základním a středním vzdělávání a postupně se dotváří v dalších obdobích života. Člověk si osvojuje nejprve elementární základy kompetencí, postupně je rozvíjí, obohacuje a zdokonaluje.

Kompetence nabývají stále nových kvalit, které zvyšují jejich využitelnost v životě a dalším učení

Kompetence k učení

Smyslem výchovy v rámci této kompetence je záměrná a plánovaná snaha a podpora účinnosti vzdělávacího procesu, snaha o získání všeobecného a odborného vzdělání, a to denně a celoročně motivační a nenásilnou formou v době klidu a studijní tolerance dále pak při individuálních i skupinových výchovných rozhovorech,

Cílem je, aby žák byl na své úrovni schopen

- vnímat učení jako přirozený, otevřený celoživotní proces, obohacující kvalitu lidského života,
- rozvíjet své schopnosti a dovednosti potřebné k efektivnímu učení, zdokonalovat své učební strategie, obohacovat a prohlubovat svou poznatkovou zkušenost,
- přistupovat k učení iniciativně, s aktivním zájmem,
- výsledky učení uplatňovat v životě i v dalším učení a tak neustále posouvat vpřed hranice svých možností,

Kompetence k řešení problémů

Cílem je, aby žák byl na své úrovni schopen

- vnímat problémy jako samozřejmou součást života a učení,
- chápat je jako výzvu k řešení,
- přistupovat k problémům aktivně, řešit je iniciativně,
- při jejich řešení postupovat způsobem racionálním, konstruktivním a účelným, vedoucím k cíli,
- získané zkušenosti vyhodnocovat a využívat je při řešení dalších problémů a situací, s nimiž se v učení i životě setká.

Kompetence komunikativní

Cílem je, aby žák byl na své úrovni schopen

- užívat přirozených prostředků komunikace k vyjádření svých myšlenek, názorů, pocitů, mínění i úsudků i k naslouchání a porozumění druhým,
- vstřícně komunikovat se svým okolím, kultivovaně se domlouvat a vyjednávat, a tak přispívat k vzájemnému porozumění,
- užívat technických i informačních prostředků k vlastnímu rozvoji a učení, k řešení problémů i k otevřené komunikaci s okolním světem.

Kompetence sociální a personální

Cílem je, aby žák byl na své úrovni schopen

- vystupovat autonomně,
- zaujímat prosociální postoje, spolupracovat a spolupodílet se na činnostech i rozhodnutích, přispívat tak k pohodě prostředí,
- odmítat společensky nežádoucí chování a bránit se jeho důsledkům,
- adaptovat se na prostředí i jeho běžné proměny.

Kompetence občanské

Cílem je, aby žák byl na své úrovni schopen

- vnímat svou sounáležitost s přírodním i společenským prostředím, kulturním i multikulturním světem, uvědomovat si osobní, občanskou i lidskou odpovědnost,
- respektovat pravidla, etické i právní normy a požadavky společnosti, jejímž je členem,

Kompetence pracovní

Cílem je, aby žák byl na své úrovni schopen např.

- zaujímat odpovědný vztah k práci i učení,
- vystupovat aktivně, projevovat činorodost, pracovitost a podnikavost,
- vnímat, přijímat, rozvíjet a chránit hodnoty spojené se zdravím, bezpečností, s životem a životním prostředím i hodnoty vytvořené člověkem.

Ve výchovných skupinách probíhá soustavná systematická výchovně-vzdělávací činnost ve všech oblastech výchovy dle **Celoročního plánu práce domova mládeže** (příloha č.1)

Mimo výchovnou skupinu se každý žák dle svého zájmu může vzdělávat a rozvíjet své dovednosti v zájmových útvech vedených pedagogickými pracovníky domova mládeže (příloha č. 2). Domov mládeže nabízí denně ubytovaným studentům možnost pracovat v odpoledních a večerních hodinách v počítačové učebně, kde je 14 stanic s připojením na internet, s možností tisku a kopírování na moderním kopírovacím stroji.

Nad rámec zájmových útvarů jsou připravovány tzv. nabídkové akce jednotlivých pedagogů viz. Celoroční plán práce DM.

Domov mládeže úspěšně a dlouhodobě předchází šikaně, rasizmu, zneužívání drog a dalším nežádoucím patologickým jevům.

C. Koncepce personálního rozvoje

V domově mládeže pracuje 9 vychovatelů. Tři s vysokoškolským vzděláním, 2 s vyšším odborným vzděláním a 4 se středoškolským vzděláním doplněným o studium pedagogického minima na vysoké škole. Dále v domově pracuje 5 provozních zaměstnanců.

Pedagogičtí pracovníci domova mládeže jsou zapojeni do dalšího vzdělávání. Účastní se dle své specializace dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků, které je organizováno Pedagogickým centrem v Hradci Králové, Národním institutem dalšího vzdělávání. Využívají i další nabídky např. se účastní Pedagogických dnů na Univerzitě Hradec Králové apod.

Provozní pracovníci využívají profesních školení dle nabídky vzdělávacích institucí a účastní se pravidelných školení BOZP a PO.

Řidiči služebních vozidel (v současné době 4 zaměstnanci DM) se účastní každoročního školení řidičů referentských vozidel

D. Podmínky vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

- Žákem se speciálními vzdělávacími potřebami je osoba, která ke svému vzdělávání nebo k plnému uplatnění svých práv potřebuje podpůrná opatření. Tato opatření vycházejí ze zdravotního stavu, sociálních či kulturních podmínek žáka a jsou poskytována bezplatně školským zařízením.
- Podpůrná opatření prvního stupně může školské zařízení uplatňovat i bez doporučení poradenského pracoviště, a to ve spolupráci s vychovateli, školou a dalšími odborníky. Opatření vyšších stupňů jsou realizována pouze na základě doporučení školského poradenského zařízení a s písemným souhlasem zletilého žáka nebo zákonného zástupce.
- Pro žáky s mentálním, tělesným, smyslovým postižením, poruchami učení, chování nebo s autismem mohou být zřizovány speciální třídy či studijní skupiny. Zařazení je možné pouze tehdy, pokud běžná podpůrná opatření nejsou dostačující a je v souladu se zájmem žáka.
- Tito žáci jsou začleněni do běžných skupin, přičemž jejich počet je omezen a celkový počet žáků ve skupině je snížen s ohledem na jejich potřeby.
- Domov mládeže zajišťuje ubytování a výchovně-vzdělávací činnost navazující na školní výuku. Skupiny jsou vedeny vychovateli a jejich velikost odpovídá doporučením školského poradenského zařízení. Ubytování probíhá odděleně podle pohlaví.
- Organizace života v domově mládeže podporuje pravidelný denní režim, rozvoj odpovědnosti, socializaci a přípravu na vyučování. Žáci se SVP se mohou zapojovat do všech aktivit domova, včetně kroužků a příležitostných akcí, což přispívá k jejich inkluzi.
- Výchovný program pro žáky se SVP vychází z běžného programu, avšak s mírnějšími cíli a důrazem na individuální přístup, průběžnou diagnostiku a případné využití individuálních výchovných plánů. Důležitá je úzká spolupráce s rodinou, školou a dalšími institucemi.
- Mezi hlavní priority patří rozvoj sociálních dovedností, budování pocitu bezpečí a sebevědomí, motivace ke vzdělávání, smysluplné trávení volného času, podpora zdravého životního stylu a prevence rizikového chování.

Charakteristika žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (zdravotní postižení)

- Organizace života v domově mládeže je nastavena tak, aby podporovala výchovu a zmírňovala zdravotní či sociální hendikep žáků. Důraz je kladen na pravidelný denní režim, rozvoj odpovědnosti, vytváření pracovních návyků a podporu socializace. Žáci se po vyučování vracejí přímo do domova mládeže a účastní se řízených činností pod vedením vychovatele.
- Žáci se SVP mohou být zařazeni do samostatných skupin, do skupin s jejich převahou nebo do běžných skupin, vždy s ohledem na charakter jejich postižení a tak, aby začlenění nebylo pro žáka zatěžující. Mají možnost využívat veškeré aktivity domova mládeže, včetně zájmových kroužků a společných akcí, které podporují inkluzi.
- Výchovný program pro žáky se SVP vychází z běžného programu, avšak s mírnějšími nároky na cíle a s důrazem na individuální přístup. Výchova je založena na průběžném sledování vývoje žáka, využívání individuálních plánů a úzké spolupráci se zákonnými zástupci, školou a dalšími institucemi.

- Mezi hlavní priority patří rozvoj sociálních dovedností, schopnost spolupráce ve skupině, posilování pocitu bezpečí a zdravého sebevědomí, motivace ke vzdělávání, smysluplné trávení volného času, podpora zdravého životního stylu a prevence rizikového chování.

E. Organizační směrnice k přijímání žáků na domov mládeže

ve školním roce 2025/2026

Název organizační jednotky: Domov mládeže SUPŠ hudebních nástrojů a nábytku,
Hradecká 1205, Hradec Králové
Zpracoval: Mgr. Jiří Novák, zástupce ředitele pro VMV
Platnost: Školní rok 2025/2026

Čl. 1

Obecné podmínky

Umísťování žáků a studentů v domově mládeže (dále jen DM) se řídí vyhláškou č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. O umístění žáka nebo studenta do DM se rozhoduje na základě přihlášky podané zákonným zástupcem nezletilého žáka, zletilým žákem nebo studentem. Přihláška se podává na každý školní rok. Rozhodnutí o ubytování se také vydává vždy na jeden školní rok. Ubytovaní na DM není pro žáky nárokové.

Čl. 2

Kritéria platná pro přijímání žáků

Žáci budou umísťováni do DM s ohledem na kapacitu a podle následujících kritérií:

- žáci studující na SUPŠ hudebních nástrojů a nábytku,
- žáci z ostatních středních škol, vyšších odborných škol a vysokých škol, je-li volná kapacita,
- dle vzdálenosti místa trvalého bydliště od školy a dopravní obslužnosti z místa jejich bydliště,
- s přihlédnutím na sociální poměry a zdravotní stav,
- při opakovaném ubytování s přihlédnutím k dodržování řádu DM v minulých letech.

Čl. 3

Termíny k podání přihlášek a zaslání výsledku rozhodnutí o přijetí na DM

Rozeslání (předání) přihlášek k ubytování na DM:	květen 2026
Uzávěrka přijímání přihlášek:	do 20.6. 2026
Rozhodnutí o přijetí či nepřijetí na DM, písemné vyrozumění:	do 30. 6. 2026

Čl. 4

Ukončení ubytování na DM v průběhu školního roku

Během školního roku ukončí ředitel SUPŠ HNN žákovi ubytování, pokud:

- o to požádá písemně zákonný zástupce nezletilého žáka, nebo zletilý žák,
- zákonný zástupce nezletilého žáka, nebo žák zletilý, opakovaně neuhradil úplatu za ubytování a nedohodl s ředitelem jiný termín úhrady,

- žák přestal být žákem střední školy, vyšší odborné školy, vysoké školy,
- žákovi bylo povoleno přerušení studia,
- žák byl vyloučen z domova mládeže.

V Hradci Králové 1.9. 2025

Ing. Jan Opitz
ředitel SUPŠ HNN

PLÁN PRÁCE DOMOVA MLÁDEŽE

pro školní rok
2025/2026

Plán práce Domova mládeže SUPŠ hudebních nástrojů a nábytku, Hradecká 1205, Hradec Králové vychází z Dlouhodobé koncepce výchovy v Domově mládeže SUPŠ HNN, který byl přijat v září 2006.

A. Celoroční soutěže a akce probíhající na DM:

- Pohár Jana Železného – hod oštěpem (září)
- Mezi mosty- raftový závod (září)
- Velká cena Heleny Fibingerové – vrh koulí (září)
- Střelba ze vzduchovky vleže (září)
- Běh do schodů (říjen)
- Stolní tenis – jednotlivci (říjen)
- Florbal čveřic – (listopad)
- Soft-tenis (listopad)
- Sálková kopaná (listopad)
- Nohejbal dvojic (prosinec)
- Christmas XOXO Cup – vánoční turnaj v piškvorkách (prosinec)
- Stolní tenis- čtyřhra (leden)
- Badminton (únor)
- Volejbal dvojic (březen)
- Nohejbal trojic (duben)
- Střelba vleže (květen)
- Petanque (květen)
- Střelba vstojе (červen)
- Kanoistika (červen)
- Výlety (průběžně během školního roku)
- Horolezecká stěna (průběžně během školního roku)
- Bowling (průběžně během školního roku)
- Návštěva galerií, výstav, muzea (průběžně během školního roku)
- Fotografování (průběžně během školního roku)
- Cyklo turistika (podzim, jaro)
- Pole dance (celoročně)
- Magnet fishing (celoročně)

1. Sportovní soutěž o **Putovní pohár** (jednotlivé výchovné skupiny se utkávají mezi sebou v dílčích soutěžích).
2. Sportovní soutěž **Borec roku** (soutěž jednotlivců o nejvšestrannějšího sportovce)

B. Účast v okresních a krajských přeborech:

1. Okresní přebory:

- Okresní přebor ve futsale (září)

- Okresní přebor ve florbalu (prosinec)

2. Krajské přebory:

- Krajský přebor ve florbalu

C. Nabídka zájmových kroužku ve školním roce 2025/2026:

Pondělí	Čítárna	16.00 - 17.00	čitárna	I. Končická
	Florbal	20.00 - 21.00	tělocvična	I. Končická
Úterý	Posilování	16.00	posilovna	M. Kronika
	Volejbal	17:30-19:00	tělocvična	M. Kronika
	Kopaná 2.patro	19:00-20:00	tělocvična	Z. Nováková
	Košíková	20.00-21.00	tělocvična	M. Kronika
Čtvrtek	Posilování	16.00	posilovna	M. Kronika
	Košíková	19.30-21.00	tělocvična	M. Kronika

Sporty v přírodě 2x týdně

E. Další připravované akce:

❖ Mezi mosty – závod na raftech	Mgr. Michala Špráchalová
❖ Návštěva hvězdárny	vychovatelé prvních ročníků
❖ Luštíme SUDOKU.	P. Samek
❖ Návštěva krajského soudu	I. Končická
❖ Vědomostní soutěž „Y“.	I. Končická
❖ Pečení vánočního cukroví	M. Špráchalová
❖ Vánoční večírek	Bc. M. Kronika
❖ Beseda s pracovníky ze střediska Návrat	I. Končická
❖ Přátelská sportovní zápasy s DM	Bc. M. Kronika
❖ Návštěvy filmových a divadelních představení	vychovatelé
❖ Návštěvy výstav, veletrhů	vychovatelé
❖ Vyjížděky na kolech (Chlum, Kunětická Hora aj).	vychovatelé
❖ Hudební odpoledne- červen	Mgr. Jiří Novák
❖ Horská turistika- zahraniční výlet	Mgr. Jiří Novák
❖ Spinning	M. Špráchalová

Filmklub - klubovna K2
Video z vlastních zdrojů žáků
Dvakrát týdně je ve 4.p. otevřená čajovna.
První středu v měsíci Domovní rada.

R.Rolek
R. Rolek
i. Končická
Mgr. J. Novák

F. Rozvoj materiálně technického zázemí DM:

- ❖ Plánovaná rekonstrukce nábytku na recepci DM
- ❖ Vybudování venkovního posezení dle studentského návrhu vedle budovy DM
- ❖ Nákup ložního prádla a krytů matrací
- ❖ rekonstrukce klubovny K1 a nákup nových botníků. Vznikně tak nová šatna pro žáky.

V Hradci Králové 2. 9. 2025

Mgr. Jiří Novák ZŘ VMV

Akce připravované na školní rok 2025/2026

Září	Pohár Jana Železného
	Vrh koulí
	Střelba ze vzduchovky vleže
	Mezi mosty – závod na raftech
	Přechod Beskyd- turistika
Říjen	OP v přespolním běhu
	Ping-pong - jednotlivci
	Florbal čtveřic
Listopad	Soft - tenis
	OP ve florbalu
	Sálová kopaná
	Nohejbal dvojic
Prosinec	Christmas XOXO Cup
	Ping - pong - čtyřhra
Leden	Orlické hory, běžky
	OP ve stolním tenisu
	Badminton, turnaj dvojic
Únor	Volejbal dvojic
Březen	Streetball
	Nohejbal trojic
Duben	Střelba vleže
Květen	Petanque
	Výlety pěšky, na kolech
	Skotsko, horská turistika
	Kanoistika
Červen	Střelba vstaje
	Kanoistika – sjezd řeky Orlice
	Střelecké souboje
	Paddle board

Celoroční soutěže:

Putovní pohár - mezi patry na DM

Borec roku - soutěž jednotlivců o nejvšestrannějšího sportovce

Pravidelná zájmová činnost na DM **2025/2026**

Nabídka zájmových kroužku ve školním roce 2025/2026:

Pondělí	Čítárna	16.00 - 17.00	čítárna	I. Končická
	Florbal	20.00 - 21.00	tělocvična	I. Končická
Úterý	Posilování	16.00	posilovna	M. Kronika
	Volejbal	17.30 – 18.30	tělocvična	M. Kronika
	Kopaná	18.30 – 20.00	tělocvična	R. Rolek
	Nohejbal	20.00 - 21.00	tělocvična	K. Fabiánová
Čtvrtek	Posilování	16.00	posilovna	M. Kronika
	Florbal/Košíková	18.30– 20.00	tělocvična	M. Kronika
	Ročníková TV 6.p.	20.00 - 21.00	tělocvična	P. Samek

Sporty v přírodě 2x týdně

Další možné činnosti: stolní tenis, nohejbal, softbal, tenis, soft-tenis, badminton, kondiční trénink, cykloturistika, kanoistika, lezení na umělé stěně, turistika, táboření, střelba ze vzduchové pistole, pole dance, plavání, spinning, zumba,...