

stars-karvina.cz



NEWS

STaRS

podzim/zima
2016



Milí čtenáři a sportovní přátelé,

společnost STaRS Karviná, s.r.o. se rozhodla v rámci aktivnější informační kampaně vytvořit další možnost získávání nejrůznějších informací, které vám umožní se lépe orientovat v našem prostředí, v nabídce a sortimentu našich služeb. Výsledkem je náš **občasník NEWS STaRS**, který jsme připravili na období podzim/zima.

Během léta 2016 prošel náš víceúčelový sportovní komplex potřebnými úpravami.

Na zimním stadionu v Karviné se **zmodernizovala šatna krasobruslařů, vylepšily se i šatny pro malé hokejisty, mění se toalety a sprchy.**

V tenisové hale došlo k **modernizaci osvětlení**. Původní osvětlení bylo již 16 let staré a energeticky náročné, proto došlo k výměně za ledkovou technologii.

Nainstalován byl i **nový bezpečnostní, světelný záložní zdroj**.

Vylepšené zázemí mají i sportovci v **házenkářské hale**. Tady došlo k **rekonstrukci** všech dostupných **sprch**.

To není z novinek vše. Mezi naše služby jsme přidali zdravotní cvičení **Pilates a SM systém**. Tato dvě cvičení se cvičí ve Sport Studiu. Můžete využít jak skupinových lekcí tak lekcí individuálních.

O novinkách a našich službách se více dočtete v našem novém NEWS STaRS.

Stále se snažíme realizovat maximum možného ve prospěch vás, našich klientů.

Petr Dyszkiewicz
Jednatel STaRS Karviná, s.r.o.



SPORT STUDIO

ZAČÍNÁME S NOVÝM CVIČENÍM



Od září 2016 nabízíme novou formu cvičení s kvalifikovanou lektorkou Irenou Tomášikovou. **Lekce probíhají v úterý a ve čtvrtek již od 6:30 hodin ráno.**

Jedná se o **PILATES a SM/SPS Systém**. Cvičíme v našem SPORT STUDIU, které najdete v naší tenisové hale (vstup do studia je přímo z dámských a pánských šaten). Kapacita sálu je maximálně 15 klientů. Rezervujte si včas své místo! Těšíme se na Vás.

Bližší informace na telefonním čísle **604 488 311**.

PILATES

Metoda pilates je specifický způsob pohybu, který umožní změnit tělesný i psychický stav, uspokojí mysl, vybuduje fyzickou i psychickou rovnováhu. Pilates je pohybová aktivita, která vyžaduje soustředění na správné dýchání a techniku vykonávaného pohybu. Je to cvičení, které pomáhá odstraňovat nesprávné pohybové stereotypy a buduje nové – kvalitní a zdraví prospěšné.

Metoda pilates je cvičení zaměřené na vyrovnávání svalové nerovnováhy mezi přetaženými a ochablými svalovými skupinami, vnějšími i vnitřními, tzn. na uvolnění a natažení zkrácených svalů a posílení oslabených. Svalová nerovnováha je hlavní příčinou bolesti zad.

SM/SPS SYSTÉM

Spirální stabilizace páteře je silové působení svalů, které přirozeně vzniká při chůzi.

Během cvičení dochází k posilování svalů, které se při sedavém způsobu života oslabují a vypadávají ze hry. Dále se relaxují svaly napjaté. Bederní páteř se protahuje směrem vzhůru a meziobratlové disky se regenerují. V krční oblasti dochází k relaxaci šíjových svalů a vyrovnávání hlavy do osy. Při cvičení spirální stabilizace dochází k vyrovnání páteře do střední linie a protažení směrem vzhůru.





ÚTERÝ / ČTVRTEK

Cvičení spirální stabilizace přináší sportovcům vysoce efektivní regeneraci svalů.

Cvičení odstraňuje bolestivé svalové napětí a připravuje svaly na sportovní výkon. Protahením svalů v pletencích a zlepšením rotace ramen proti pánvi se výrazně protáhne např. krok při běhu. U maratónců je zaznamenáno při půlročním tréninku zlepšení času o 20 min.!

„Cvičení spirální stabilizace je ideální volbou pro každého, kdo chce ve zdraví přežít dobu sedavou“.

Nabízíme vám jak individuální hodiny, tak skupinové lekce. Bližší informace na tel: 604 488 311 u kvalifikované lektorky Ireny Tomáškové.

ZIMNÍ STADION

VEŘEJNÉ BRUSLENÍ

Dopolední bruslení: pravidelně každé **ÚTERÝ A ČTVRTEK**
10:00 – 11:30 hod. (vchod přes vrátnici)

Víkendové bruslení ŘÍJEN:

- » **1.10. sobota** 14:00 - 15:30 hod. / 16:00 - 17:30 hod.
- » **2.10. neděle** 14:00 - 15:30 hod. / 16:00 - 17:30 hod.
- » **8.10. sobota** 14:00 - 15:30 hod. / 16:00 - 17:30 hod.
- » **9.10. neděle** 14:00 - 15:30 hod. / 16:00 - 17:30 hod.
- » **16.10. neděle** 14:00 - 15:30 hod. / 16:00 - 17:30 hod.
- » **22.10. sobota** 14:00 - 15:30 hod. / 16:00 - 17:30 hod.
- » **29.10. sobota** 14:00 - 15:30 hod. / 16:00 - 17:30 hod.
- » **30.10. neděle** 14:00 - 15:30 hod. / 16:00 - 17:30 hod.

Víkendové bruslení LISTOPAD: Sledujte náš web a facebook



BRUSLENÍ S PŘÁTELI

Raritou karvinského zimního stadionu je možnost využití malé ledové plochy o rozměrech 15 x 9 metrů, která slouží pro výuku bruslení. Příležitost zabruslit si a zahrát hokej zde mají kolektivy i rodiny se svými přáteli.

Cena malé ledové plochy: 240,- Kč/hod.

MIKULÁŠ NA LEDĚ

Společnost STaRS Karviná, s.r.o. a Krajské vzdělávací středisko volného času Karviná JUVENTUS pro Vás připravily jedinečnou akci pro rodiče s dětmi do 15-ti let.

Od 15:00 do 16:30 hod. na vás budou na velké ledové ploše zimního stadionu v Karviné čekat Mikuláš, Čert a Anděl. Připraven bude například fotokoutek, malování na obličeje, soutěže, písničky z pohádek a spousta dalšího. Děti, které přinesou namalovaný obrázek s tematikou Mikuláš na ledě, se mohou zúčastnit soutěže o nejhezčí obrázek.

- » **děti do 15-ti let vstupné ZDARMA**
- » doprovod vstupné 35,-Kč/osoba (bruslící i nebruslící)

JUVENTUS
Krajské středisko volného času Karviná



4.12.

MIKULÁŠ NA LEDĚ

zvedeme děti a rodiče na zábavné nedělní bruslení s Mikulášem, čertem a andělem

Program:
neděle 4.12.2016, 15:00 - 16:30
hlavní ledová plocha
doprovodný program
soutěže

Děti do 15 let ZDARMA
doprovod 35,- Kč
(bruslící/nebruslící)

STARS
www.stars-karvina.cz
ZIMNÍ STADION KARVINÁ | Karola Šliwky 783/2a, Karviná-Fryštát

TENISOVÁ HALA

AKTUALIZACE CLUBSPIRE

Objednávání našich služeb je od října jednodušší. Náš on-line systém ClubSpire prošel upgradem a má nový vzhled a jednodušší ovládání. Majitelé depozitních karet (možno pořídit na recepci) si můžou díky on-line systému objednat naše sportoviště nebo službu sami. Pokud vlastníte depozitní kartu, máte nárok na slevy, které se odvíjí od výše nabití karty finančními prostředky.



- » Nabití karty 500,- Kč se slevou 2% na vybrané služby
- » Nabití karty 1.500,- Kč se slevou 5% na vybrané služby
- » Nabití karty 3.000,- Kč se slevou 10% na vybrané služby
- » Nabití karty 10.000,- Kč se slevou 15% na vybrané služby

EUROPEAN MIXED TEAM CHAMPIONSHIPS 2017

Jsme rádi, že se na našich kurtech potkají špičky světového badmintonu. KaBaL team Karvina ve spolupráci s Českým badmintonovým svazem, Moravskoslezským krajem a městem Karvina pořádá 11.-13.11.2016 European Mixed Team Championships 2017. Jedná se o kvalifikaci na ME družstev v badmintonu.

WWW.KABALTEAM.CZ/KVAME2017

FITNESS - BAR - SAUNA

FITNESS PRO KAŽDODENNÍ CVIČENÍ

Naše fitness centrum o rozloze 474 m² vám nabízí nejméně 37 stanovišť na strojích GRÜN SPORT, činky, steppry a spinnery. Nově jsme rozšířili nabídku fitness pomůcek o kettlebells, závěsný systém nebo například o bosu ball. Fitness je vhodný jak pro úplné začátečníky, tak se v našem fitness připravují kulturisti na různé typy soutěží. Například Patrik Jabloňski je naším pravidelným klientem. Součástí vstupu do fitness je možnost bezplatného využití Kardio zóny.

Provozní doba: 8:00 - 21:00, úterý 9:30 - 21:00

GRÜN SPORT



OBČERSTVENÍ V MINIBARU

Zveme vás do našeho minibaru umístěného v patře s výhledem na celou tenisovou halu. Minibar nabízí příjemné posezení, dobrou kávu, deserty, proteinové nápoje, tyčinky NUTREND, teplé bagetky a nově i 100% přírodní šťávy VITAMINÁTOR.

V našem minibaru čepujeme pivo z karvinského pivovaru Larische.

Pobyt u nás Vám zpříjemní i bezplatné připojení k Wi-Fi v hotelu a tenisové hale.



NUTREND



VITAMINÁTOR
100% PŘÍRODNÍ ŠŤÁVA

RELAXACE V SAUNĚ

Upevněte své zdraví a navštivte naši saunu! Kapacita sauny je max. 6 osob.



Žádné starosti! Prostěradlo, osušku vám zapůjčíme na recepci. Ochladíte se studenou vodou z kádě nebo ve sprchách a pohovte si v odpočívárně s dřevěnými relaxačními lehátky.

Provoz sauny

| | | | |
|---------------------|-------------|-------------------------|-------------|
| » po: 13:00 - 21:00 | ženy | » čt: 11:00 - 21:00 | muži |
| » út: 11:00 - 21:00 | muži | » pá: 11:00 - 21:00 | ženy |
| » st: 11:00 - 21:00 | muži + ženy | » so, ne: 11:00 - 21:00 | muži + ženy |

Ceník:

| | |
|---|--------------------|
| » skupina max.6 osob (vlastní pobyt 1 hod. 40 min.) | 470,-Kč / 2 hodiny |
| » jednotlivci (vlastní pobyt 1 hod. 40 min.) | 115,-Kč / 2 hodiny |
| » půjčované ručník, osuška po dobu pobytu | 30,-Kč / 1ks |

BAZÉNY

VÝUKA PLAVÁNÍ V PLAVECKÉ UČEBNĚ

Plavecká učebna se nachází v Karviné – Hranicích na ulici Rudé armády (u ZŠ Slovenská). Jedná se o menší bazén, který slouží především pro pravidelnou výuku plavání.

Plavecká učebna je pro veřejnost otevřena každý pátek od 15:00 do 19:00 hod. (mimo prázdnin a svátků).



Ceník:

- » dospělí 2 hod. 42,- Kč
- » děti do 15-ti let 2 hod. 21,- Kč
- » děti do 3 let, ZTP, důchodci nad 70 let **zdarma**

Bližší informace na tel: 596 340 516

AQUAEROBIK V PLAVECKÉ UČEBNĚ

Každý týden probíhají lekce Aquaerobiku a Senior fitness pod vedením zkušených lektorů

Kosatky Karviná:

- » pondělí, čtvrtek
- » 18:00 - 19:00
- » Mgr. Andrea Čmoková
- » tel.: 604 257 571

Mgr. Alena Helešicová

- » středa
- » 18:30 - 19:30
- » Mgr. Alena Helešicová
- » tel.: 603 364 939

Senior fitness

- » úterý
- » 17:30 - 18:30
- » Svatava Mazalová
- » tel.: 608 556 449

PLAVÁNÍ KOJENCŮ - BABY CLUB ČESÍLKO

Baby club Česílko, z.s. pořádá kurzy plavání

- » kojenců a batolat
- » rodičů s dětmi od 3 let
- » plavecká příprava - předškoláci
- » pohybové a relaxační aktivity ve vodě - mladší školáci



Baby club Česílko má dlouholetou tradici a praxi, poskytuje individuální přístup k dětem i rodičům. K výuce se využívá hra. Kurzy vedou kvalifikované instruktorky, cvičitelky a trenérky.

Přihlášky lze podávat v průběhu celého roku. Bližší informace na tel. čísle: 604 826 165.

WWW.CESILKO.CZ

VEŘEJNÉ PLAVÁNÍ NA KRYTÉM BAZÉNĚ

Pěťadvacetimetrový bazén s osmi dráhami může veřejnost využívat od brzkých ranních hodin.

Otevírací doba, Velký bazén:

- » po: 12:00 - 15:00, 19:00 - 21:00
- » út: 7:00 - 21:00
- » st: 7:00 - 21:00
- » čt: 6:15 - 16:00, 19:00 - 21:00
- » pá: 7:00 - 21:00
- » so, ne: 6:15 - 21:00

Otevírací doba, Malý bazén:

- » po: 12:00 - 15:00, 19:00 - 21:00
- » út: 12:00 - 15:30, 18:30 - 21:00
- » st: 13:00 - 21:00
- » čt: 12:00 - 16:00, 19:00 - 21:00
- » pá: 12:00 - 21:00
- » so, ne: 6:15 - 21:00

Před návštěvou našeho bazénu si otevírací dobu ověřte na našich webových stránkách: www.stars-karvina.cz

Ceník:

- » dospělí 52,-Kč/2 hodiny
- » děti do 15-ti let 26,-Kč/2 hodiny
- » děti do 3 let a důchodci nad 70 let **zdarma**
- » ZTP, zdravotně postižení **zdarma**

Cena pro držitele depozitní karty:

- » dospělí 42,-Kč/2 hodiny
- » děti do 15-ti let 21,-Kč/2 hodiny



HOTEL SPORT

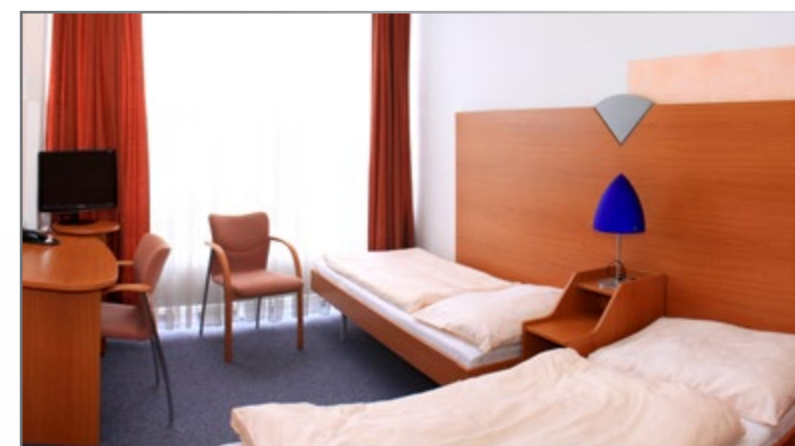
HOTEL SPORT je typický městský hotel s celoročním provozem umístěný v areálu zimního stadionu v centru města Karviné. Svou polohou a moderním vybavením může nabízenými službami uspokojit zejména ty, kteří hledají komfortní ubytování na požadované úrovni. Hotel Sport nabízí kvalitní a levné ubytování včetně snídaně ve dvoulůžkových pokojích a apartmánech, je vhodný pro služební a obchodní cesty. Předností hotelu je nepřetržitá recepční služba a parkoviště přímo u hotelu.

Pro sportovní oddíly nabízíme **SLEVU** na ubytování. Ubytovaní se snídaní mají u nás sportovci za zvýhodněnou cenu **700,- Kč/dvoulůžkový pokoj**.

V celém hotelu lze využít bezplatné WI-FI.

Rezervace ubytování:

- » tel.: 596 312 278
- » email: hote@stars-karvina.cz



DÁLE ZE STaRSu...

TĚŠÍNSKÉ SLEZSKO REGION CARD

Naše společnost je zapojena do systému Těšínské slezsko region CARD.

Těšínské slezsko region CARD je slevový prostředek vybavený unikátním alfanumerickým a čárovým kódem ve formátu běžné platební karty, s níž je spojeno právo Držitele Karty čerpat služby na Akceptačních místech se zvýhodněním. Přehled těchto míst najdete na webových stránkách www.tesinskeslezsko.cz

Držitelem Karty je osoba, na jejíž jméno byla Karta vydána.

Kartu můžete získat buď v informačním centru v Karviné-Fryštátě za 80 Kč na osobu, nebo při ubytování v našem HOTELU Sport (zdarma) v délce minimálně 1 noci.

Platnost karty je 1 rok, vždy od 1.10. běžného roku.

Karta se vydává osobám starším 6 let. V případě zájemce mladšího 15 let vyplňuje žádost o kartu jeho zákonný zástupce.

PRO DRŽITELE KARTY:

- » 20% sleva na Krytý bazén na ul. Leonovova čp.1797 v Karviné-Hranicích (5x)
- » 20% sleva na letní koupaliště -platí pouze v letní sezóně (5x)
- » 20% sleva na ubytování v hotelu SPORT (5x)



SENIOR SLEVENKA

Jedná se o kartu, která umožňuje obyvatelům České republiky starším 55 let a držitelům průkazu ZTP/P využívat slevy soustředěné v databázi poskytovatelů slev služeb a zboží z celé České republiky.



NABÍZÍME VÁM NÁSLEDUJÍCÍ SLEVY:

- » 10% slevu na služby tenisové haly: tenis, badminton, squash, stolní tenis, fitness a sauna
- » 10% slevu na veřejné bruslení na ledové ploše
- » 10% slevu na pronájem malé ledové plochy
- » 10% slevu na krytý plavecký bazén
- » 10% slevu na letní koupaliště

Sleva 10% je z cen dle platného ceníku STaRS Karviná, s.r.o.

PROSTORY A PLOCHY K PRONÁJMU

Nabízíme Vám reklamní plochy k pronájmu na lukrativních a velmi frekventovaných místech, jako je například **tenisová hala, fitness centrum** nebo v budově **krytého bazénu**, aj.

Ceny pronájmu reklamních ploch najdete na našich webových stránkách v ceníku. Možnost i individuální domluvy.

Jako bonus nabízíme zákazníkovi, který si nabije naši depozitní kartu na 10tis. Kč – slevu 40% z ceny za reklamu.

DÁRKOVÉ POUKAZY

Obdarujte rodinu a přátele. Překvapte své blízké originálním dárkem.

Nabízíme Vám dárkové poukazy v hodnotě:

- » 250,-Kč
- » 500,-Kč
- » 1.000,-Kč na veškeré naše služby



DÁREK PRO KLIENTY DEPOZITNÍCH KARET

Ceníme si vaši důvěry! Majitelům depozitních karet nabízíme v jejich narozeninový den slevu 50% na krytý bazén.



NABÍDKA KROUŽKŮ KSVČ JUVENTUS, KARVINÁ PRO ROK 2016/2017

NEMÁTE JEŠTĚ PRO SVÉ DÍTĚ VYBRANÝ ZAJÍMAVÝ KROUŽEK?

KROUŽKY PRO PŘEDŠKOLÁKY

4 - 7 let

Balet
Mažoretky baby kadetky
PETROVICKÉ PANENKY
TK INTRO mini
Atletika I.
Judo
Sportovní příprava
TWISTER TEAM GYMNASTIKA

KROUŽKY PRO ŠKOLÁKY

6 - 8 let

Balet
Mažoretky
PETROVICKÉ PANENKY
Roztleskávačky Lady "J" - mladší
Taneční klub INTRO - děti
STREET DANCE
MARENDI - společenské tance
Hudební kroužek Písklata
Výtvarně keramický kroužek
Atletika I.
Box
Judo
Florbal mladší
KARATE
Sportovní příprava
LESANÍ - PĚŠÍ TURISTIKA
PĚŠÁCI - SKAUTSKÝ oddíl

KROUŽKY PRO ŠKOLÁKY

8 - 10 let

Mažoretky - kadetky
PETROVICKÉ PANENKY
Roztleskávačky Lady "J" - mladší
STREET DANCE
Taneční klub INTRO - děti
MARENDI - společenské tance
Hudební kroužek Písklata
Výtvarně keramický kroužek
Atletika I.
Box
Judo
Florbal mladší
FREE RUN
KARATE
NERF TEAM
Střelecký kroužek
LESANÍ - PĚŠÍ TURISTIKA
PĚŠÁCI - SKAUTSKÝ oddíl
KUCHTĚNÍ

KROUŽKY PRO ŠKOLÁKY

11 - 13 let

Roztleskávačky Lady "J" - starší
Mažoretky - juniorky
Taneční klub INTRO - junioři
STREET DANCE
MARENDI - společenské tance
Hudební kroužek Písklata
Výtvarně keramický kroužek
Atletika II.
Box
Florbal starší
FREE RUN
Judo
KARATE
Kondiční kulturistika
Lukostřelba
NERF TEAM
Střelecký kroužek
TAEKWONDO WTF
Turistické oddíly:
LESANÍ - PĚŠÍ TURISTIKA
PĚŠÁCI - SKAUTSKÝ oddíl
Deskové hry
KUCHTĚNÍ
Plastikový a papírový modelář

KROUŽKY PRO ŠKOLÁKY

13 - 15 let

Mažoretky - juniorky
Roztleskávačky Lady "J" - starší
Taneční klub INTRO - junioři
MARENDI - společenské tance
Atletika II.
Box
FREE RUN
Florbal starší
Judo
KARATE
Kondiční kulturistika
NERF TEAM
Lukostřelba
Střelecký kroužek
TAEKWONDO WTF
Turistické oddíly:
LESANÍ - PĚŠÍ TURISTIKA
PĚŠÁCI - SKAUTSKÝ oddíl
Výtvarně keramický kroužek
Klub instruktorů
Deskové hry
KUCHTĚNÍ
Plastikový a papírový modelář

KROUŽKY PRO MLÁDEŽ

15 - 18 let

Mažoretky - seniorky
Roztleskávačky Lady "J" - starší
STREET DANCE
MARENDI - společenské tance
Atletika
Box
FREE RUN
Judo
KARATE
Kondiční kulturistika
Lukostřelba
TAEKWONDO WTF
Klub instruktorů
Deskové hry
Plastikový a papírový modelář

KROUŽKY PRO DOSPĚLÉ

19 a více let

MARENDI - společenské tance
Kondiční kulturistika
Lukostřelba
TAEKWONDO WTF
Šití pro dospělé
Deskové hry
Klub instruktorů





STaRS Karviná, s.r.o., Karola Šliwky 783/2a, 733 01 Karviná - Fryštát
stars@stars-karvina.cz | tel.: +420 596 342 131-4
1. vydání | podzim/zima 2016

WWW.STARS-KARVINA.CZ