



# ***Zpravodaj***



## ***Dolní Lhota září 2016***

### ***Z veřejného zasedání ZO dne 31.8.2016***

#### ***Zpráva starosty obce***

Vážení občané, dámy a pánové,  
na dnešním jednání zastupitelstva obce Vás chci seznámit s výsledky práce Obecního úřadu a Zastupitelstva obce od posledního zasedání.

#### **Co se v této době provedlo:**

##### ***Oprava opěrných zdí***

Byla zahájena stavební akce „Rekonstrukce dvou opěrných zdí v obci Dolní Lhota“. Jak jsem Vás informoval již ve své minulé zprávě, jedná se o opěrnou zeď u základní školy na ulici Čs. tankistů a o opěrnou zeď v ulici Na Podjárnkách. Jako první byla zahájena oprava opěrné zdi u základní školy. Na této zdi bude provedeno také nové oplocení. Bezprostředně poté bude zahájena také II. etapa stavby, tedy oprava opěrné zdi v ulici Na Podjárnkách. Kamenické práce provádí firma Radim Švan z Bolatic. Připomínám, že naše obec získala na tuto stavbu dotaci od Moravskoslezského kraje ve výši 300 000 korun.



##### ***Výstavba komunikace na ulici Pod Budkovcem***

Byla zahájena výstavba místní komunikace na ulici Pod Budkovcem. Jedná se o komunikaci v délce 30 m, o jejíž přípravě jsem Vás již informoval ve své zprávě ze zasedání zastupitelstva obce dne 9.3.2016. Vyšším dodavatelem stavby je místní firma CONTROLSTAV s.r.o.. Dokončení stavby je ve smlouvě o dílo stanoveno do 31.10.2016.

##### ***Oprava místní komunikace***

Byla provedena oprava místní komunikace na ulici Čs.tankistů (první odbočka vlevo ve směru od Velké Polomi). Oprava byla provedena s použitím recyklátové drtě. Práce byly prováděny svépomocí, prostřednictvím obecních zaměstnanců.

### ***Generální oprava elektrorozvodů v obecní hale***

Při provádění pravidelných periodických revizí bylo zjištěno, že vnitřní elektrické rozvody v obecní hale na Podjárnkách nevyhovují současným normám a jejich stav je již přímo havarijní. Z tohoto důvodu byla obec povinna provést celkovou rekonstrukci těchto vnitřních rozvodů. V rámci rekonstrukce byla provedena výměna všech vnitřních rozvodů a rozvodných skříní. Po dokončení rekonstrukce byla vystavena nová revizní zpráva – bez závad. Práce provedla odborná firma ČEKOS Ostrava, s.r.o..

### ***Lesní hospodářský plán***

Byla zahájena příprava nového lesního hospodářského plánu. Jedná se o závazný dokument, podle kterého se řídí hospodářská činnost v obecních lesích. Lesní hospodářský plán je vždy časově omezen na období deseti let. Jelikož platnost dosavadního plánu v letošním roce končí, bylo rozhodnuto o pořízení plánu nového. Jedná se o vysoce odbornou a specifickou projekční činnost, kterou vykonávají pouze speciální projekční organizace. Pro naši obec bude lesní hospodářský plán provádět Lesnická projekce Frýdek – Místek, a.s..



### ***Měření rychlosti v obci***

Na základě opakujících se stížností občanů požádala obec dopravní inspektorát Policie ČR o zajištění pravidelného měření rychlosti vozidel, projíždějících přes naši obec. Měření bude prováděno namátkově, v nepravidelných intervalech. Věříme, že tato měření přispějí ke zvýšení bezpečnosti našich občanů v nejvíce inkriminovaných úsecích, jako například v prostoru před základní a mateřskou školou.

Toto je přehled úkolů Obecního úřadu a Zastupitelstva obce, se kterými jsem Vás chtěl na dnešním zasedání seznámit.

***Mgr. Bc. Vladimír Sobas***  
*starosta obce*

---

### ***Zpráva ředitelky základní školy***

Na den 20. října 2016 vyhlášíme sběr starého papíru a kartonů. Kontejnery budou přistaveny k základní škole ráno. Prosíme všechny, kteří darují sběr škole, aby jej řádně vytrídili. Zvlášť sbíráme kartony, zvlášť novinový papír a časopisy. Papír budeme osobně u kontejnerů odebírat. Pokud byste chtěli odevzdat větší množství sběru a nemáte možnost jej přivézt, nahláste tuto skutečnost na telefonní číslo 552 308 448.

***Mgr. Věra Lasáková***  
*ředitelka ZŠ*







## Svoz biologicky rozložitelných odpadů z domácností a zahrad....

Společnost AVE CZ odpadové hospodářství s.r.o. přichází s nabídkou doplňkové služby pro občany – svozem biologicky rozložitelných odpadů z domácností a zahrad.

---

Nová služba spočívá v dodání sběrových nádob speciální konstrukce do jednotlivých domácností, jejich pravidelném vývozu a zajištění využití bioodpadu na kompostárně. Biologicky rozložitelný odpad z domácností a zahrad bude shromažďován v nádobách o objemu 240 litrů a pravidelně v období od dubna do října odvážen ke kompostování. Četnost vývozů je v naší obci plánována ve 14 denních intervalech, každé liché pondělí v odpoledních hodinách.

Systém je pro uživatele velice jednoduchý a komfortní. Speciální konstrukce BIO nádoby zajišťuje hygieničnost sběru a zabraňuje nepříjemnému zápachu. Díky vysychání ztrácí bioodpad již v nádobě část své hmotnosti, čímž uvolňuje prostor pro další materiál.



### CO PATŘÍ do nádoby na bioodpad:

Listí, tráva, plevel, zbytky rostlin a zeleniny, spadané ovoce, zbytky ovoce.

### CO NEPATŘÍ do nádoby na bioodpad:

Zbytky jídel, jedlé oleje, kosti, maso, uhynulá zvířata a jiné biologicky nerozložitelné odpady.

### CENA vč. DPH je 40 Kč/svoz.

Smlouvy jsou uzavírány na dobu 3 let s tím, že „HNĚDÁ POPELNICE“ bude poskytnuta zdarma. Celoroční faktura bude vystavena začátkem roku 2017 na 640 Kč-16 svozů.

Občanům, kteří si již smlouvy uzavřeli začne firma odvážet BIO odpad již od října 2016 v termínech uvedených ve smlouvě.

Případní zájemci se mohou hlásit na Obecním úřadě v Dolní Lhotě.

## *Svoz nebezpečného a velkoobjemového odpadu*

***V sobotu 5. listopadu 2016 bude proveden svoz tohoto odpadu.***

Přistavené kontejnery budou:

- u obecního domu
- na parkovišti areálu Mokřinky na Podjárnkách

**Doba příjmu: 8.00 – 12.00 hodin**





## Požární sport - mládež

Naše hasičská mládež se po celý ročník 2015/2016 zúčastňovala závodů Ostravské ligy mládeže. Poslední kolo této série závodů se konalo 19. června 2016 na fotbalovém hřišti v Ostravě-Pustkovci.

Bojovalo se až do posledního rozběhu. **Starší žáci** se po celou dobu soutěží pohybovali kolem třetího a čtvrtého místa. Děti mají více zájmů a více koníčků a ne vždy jeli v pevné sestavě. Mnohdy si museli prohodit posty a vzájemně se zastoupit. I přesto si z Pustkovce odváželi krásné **celkové 4. místo!!!**

**Mladší žáci** si celou sezónu vedli velmi dobře. Zvláště mladší žáci A si po celou dobu série soutěží OLM hlídali první příčky a zvláště své pozice upevňovali svým vždy perfektně zaběhnutým požárním útokem, který neměl konkurenci. Tyto přední příčky jim vyneslo celkové prvenství ve své kategorii a právem jim náleží titul **MISTR OSTRAVSKÉ LIGY MLÁDEŽE pro ročník 2015-2016!!!!**

**Dětem i vedoucím, Danielu Paličkovi a Martinu Kubínovi, patří velká gratulace!!!**

**Mladší žáci družstvo B** byli v loňské sezóně nováčky. Jejich usilovný zápal jim vynesl **celkové 13. místo** Ostravské ligy mládeže. Jistě své nabyté zkušenosti zúročí v nové sezóně.

**Všem dětem a vedoucím děkujeme za vzornou reprezentaci sboru i obce a vedoucím zvláště za jejich ochotu a fair play přístup při trénování požárního sportu!!!**



Mistři Ostravské ligy mládeže 2015/2016



V září opět začaly naše pravidelné schůzky. Dokud počasí dovolí, budeme se scházet venku před hasičskou zbrojnicí. Později trénujeme ve školní tělocvičně. Už v říjnu nás čekají první závody, a to branný závod. Musíme se naučit střílet ze vzduchovky, přešplhat lano, naučit se, co kterým hasičským přístrojem můžeme a nemůžeme hasit, topografické značky, určit buzolou azimut, umět zorientovat mapu, zopakovat vázaní uzlů a základy zdravotvědy. A pořádně natrénovat Štafetu dvojic.

Všichni spolu

**Trénujeme 1x týdně, v pátek v 16 hodin.**

**Pokud budeš mít zájem a chuť věnovat se požárnímu sportu, přijď mezi nás, rádi Tě mezi sebe přijmeme!!!**

Vedoucí starších dětí jsou Daniel Palička a Martin Kubín.

Vedoucí mladších dětí je Vendula Lazecká a Kristýna Prčíková.

**Dětem i vedoucím přejeme mnoho sportovního štěstíčka a úspěšnou sezónu 2016/2017!!!**

*SDH Dolní Lhota*





## Kulturní komise

Kulturní komise při Obecním úřadě v Dolní Lhotě pořádá v **úterý 6. prosince 2016** zájezd do Divadla Jiřího Myrona v Ostravě **muzikál SUNSET BOULEVARD**.

Předprodej vstupenek je na obecním úřadě a u Mgr. Věry Lasákové. Na divadelní představení pojede autobus ze všech autobusových zastávek, a to v 17.40 hodin. Divadelní představení začíná v 18.30 hodin.

## Beseda s Policií ČR

27. října 2016 v 17.00 hodin v zasedací místnosti Obecního domu v Dolní Lhotě pořádá kulturní komise „Besedu s Policií ČR“ na téma:

- *Rizika předváděcích akcí*
- *Domácí násilí*
- *Kriminalita páchaná na seniorech*
- *Další bezpečnostní rizika vyskytující se v obcích*



Jsou zváni nejen senioři, ale všichni občané, kteří mají zájem vstoupit do diskuse na tato témata.

*Mgr. Věra Lasáková*  
za kulturní komisi

SRPŠ při ZŠ v Dolní Lhotě pořádá:

## HALLOWEENSKOU TANEČNÍ ZÁBAVU

4.11. 2016  
od 19:30 hod.

Sál obecního domu Dolní Lhota  
Vstupné 100kč

Prodej vstupenek:  
ZŠ Dolní Lhota-Věra Lasáková  
OÚ Dolní Lhota-Soňa Švidrnochová  
za SRPŠ-Radka Švrlanská

Veškerý zisk je věnován dětem  
ZŠ v Dolní Lhotě

## KOSTÝMY VÍTÁNY



Občerstvení zajištěno, hraje skupina VIZE, tombola, taneční vystoupení



## TJ Sokol Dolní Lhota - podzim 2016

Fotbalový oddíl TJ Dolní Lhota je, jak jste si jistě zvykli, v permanentním pohybu. Samozřejmě jsme neodpočívali ani v létě, kdy probíhaly opravy a vylepšení areálu na novou sezónu. Z hlavních bodů byla dokončena oprava oplocení s novou vjezdovou bránou, kterou vyrobili členové z řad seniorů. Byl vyřešen letitý problém s vyšlapaným pokutovým územím u branek, natažením travního koberce – a vypadá to dobře. Z nového vybavení uvedu nové branky 5 x 2 m pro potřeby týmů přípravek a veteránů, které získal p. Petr Čížek vyjednáváním od MFS Ostrava. Nové míče pro žáky a přípravku, které zakoupila TJ.

Co se týče soutěží, obsadili jsme stejné kategorie jako v minulé sezóně a to:

**Muži** krajský přebor 1.B třídy

**Dorost** městská soutěž

**Žáci** městská soutěž

**Přípravky** U9 4 + 1 a U11 5 + 1

**Veteráni**

**Tým mužů** byl omlazen, jak novými posilami, tak vlastními odchovanci a má do sezóny ambice hrát klidný střed tabulky s důrazem na vítězství v domácích utkáních.

**V dorostu** je velmi široký a kvalitní kádr, který bude opět usilovat o vítězství v soutěži.

**Žáci** obhajují první místo a nic jiného ani nečekáme. Do dorostu postoupil silný ročník 2001, ale i jejich nástupci jsou dobře připraveni.



**Přípravky** jsou na sezónu připraveny zapojit všechny hráče do soutěže, navíc již přichází ročník 2010, ze kterého trénuje již několik dětí a další přicházejí.

**Veteráni** hrají pro radost a rádi mezi sebe přijmou každého zájemce o pohyb, který kopal minimálně v divizi 😊

Rozpisy i výsledky našich týmů můžete sledovat na webových stránkách

[sokoldolnilhota.webnode.cz](http://sokoldolnilhota.webnode.cz), které jsou pravidelně aktualizovány.

Dalším důkazem toho, že naši práci děláme pořádně a dobře, je to, že už třetí odchovanec našeho fotbalu dostal pozvánku do reprezentace naší republiky. Po Martinu Čížkovi, který absolvoval mnoho zápasů, jak v mládežnické, tak v dospělé reprezentaci, Honzovi Stanovském, který absolvoval několik zápasů v mládežnické reprezentaci, hrál za reprezentaci České republiky do 18 let letos tři zápasy **Ondřej Dolba**. Ondro, gratulujeme a přejeme hodně štěstí.

Co se týče společenského života, připravujeme na únor sportovní ples, což bude zatěžkávací zkouška našich organizačních schopností.

Všechny zveme, přijďte se na hřiště podívat, a to ne jen na zápasy. Každý den se tam něco děje, vládne tam příjemná atmosféra a restaurace pravidelně pořádá různé gurmánské akce.

*Mgr. Radovan Dolba*  
starosta TJ Sokol





| DATUM      | DEN    | HODINA | MUŽI - PODZIM 2016        |
|------------|--------|--------|---------------------------|
| 13.8.2016  | sobota | 17:00  | Dolní Lhota - Pišť        |
| 20.8.2016  | sobota | 17:00  | Velká Polom - Dolní Lhota |
| 27.8.2016  | sobota | 17:00  | Dolní Lhota - Darkovice   |
| 4.9.2016   | neděle | 16:30  | Šilheřovice - Dolní Lhota |
| 10.9.2016  | sobota | 16:00  | Dolní Lhota - Strahovice  |
| 17.9.2016  | sobota | 16:00  | Stará Bělá - Dolní Lhota  |
| 24.9.2016  | sobota | 16:00  | Dolní Lhota - Hať         |
| 1.10.2016  | sobota | 15:30  | Ostrava Jih - Dolní Lhota |
| 8.10.2016  | sobota | 15:00  | Dolní Lhota - Vřesina     |
| 16.10.2016 | neděle | 15:00  | Kozmice - Dolní Lhota     |
| 23.10.2016 | neděle | 14:00  | Chuchelná - Dolní Lhota   |
| 29.10.2016 | sobota | 14:00  | Dolní Lhota - Hrabová     |
| 5.11.2016  | sobota | 14:00  | Svinov - Dolní Lhota      |

| DATUM      | DEN    | HODINA | DOROST - PODZIM 2016              |
|------------|--------|--------|-----------------------------------|
| 27.8.2016  | sobota | 14:30  | Dolní Lhota - Sokol Pustkovec     |
| 3.9.2016   | sobota | 14:00  | Krásné Pole - Dolní Lhota         |
| 7.9.2016   | středa | 16:30  | Velká Polom - Dolní Lhota         |
| 10.9.2016  | sobota | 13:30  | Dolní Lhota - SOKOL Václavovice   |
| 17.9.2016  | sobota | 13:30  | SLAVIA Michálkovice - Dolní Lhota |
| 24.9.2016  | sobota | 13:30  | Dolní Lhota - UNIE Hlubina        |
| 28.9.2016  | středa | 16:00  | SK Šenov - Dolní Lhota            |
| 8.10.2016  | sobota | 12:30  | Dolní Lhota - Ostrava Lhotka      |
| 15.10.2016 | sobota | 12:30  | Slavoj Rychvald - Dolní Lhota     |
| 22.10.2016 | sobota | 11:30  | Sokol Hrabůvka - Dolní Lhota      |
| 29.10.2016 | sobota | 11:30  | Dolní Lhota - SOKOL Hrabová       |
| 5.11.2016  | sobota | 11:30  | Dolní Lhota - SLOVAN Ostrava      |

| DATUM      | DEN     | HODINA | PŘÍPRAVKA U9                      |
|------------|---------|--------|-----------------------------------|
| 5.9.2016   | Pondělí | 17:00  | Dolní Lhota U9 - Velká Polom U9   |
| 12.9.2016  | Pondělí | 17:00  | Dolní Lhota U9 - Krásné Pole U9   |
| 21.9.2016  | Středa  | 16:00  | Markvartovice U9 - Dolní Lhota U9 |
| 26.9.2016  | Pondělí | 17:00  | Dolní Lhota U9 - Vítkovice U8 B   |
| 4.10.2016  | Úterý   | 16:30  | Stará Bělá U9 B - Dolní Lhota U9  |
| 10.10.2016 | Pondělí | 17:00  | Dolní Lhota U9 - Petřkovice U9 B  |
| 19.10.2016 | Středa  | 16:30  | Pustkovec U9 - Dolní Lhota U9     |

| DATUM      | DEN     | HODINA | PŘÍPRAVKA U11                       |
|------------|---------|--------|-------------------------------------|
| 7.9.2016   | Středa  | 16:00  | Hrabová U11 - Dolní Lhota U11       |
| 16.9.2016  | Pátek   | 17:00  | Dolní Lhota U11 - Krásné Pole U11   |
| 21.9.2016  | Středa  | 16:30  | Třebovice U11 B - Dolní Lhota U11   |
| 30.9.2016  | Pátek   | 17:00  | Dolní Lhota U11 - Stará Bělá U11 B  |
| 4.10.2016  | Úterý   | 17:00  | Polanka U11 B - Dolní Lhota U11     |
| 14.10.2016 | Pátek   | 17:00  | Dolní Lhota U11 - Pustkovec U11     |
| 17.10.2016 | Pondělí | 16:30  | Velká Polom U11 B - Dolní Lhota U11 |

| DATUM      | DEN    | HODINA | ŽÁCI - PODZIM 2016                |
|------------|--------|--------|-----------------------------------|
| 4.9.2016   | neděle | 10:00  | Sokol Pustkovec - Dolní Lhota     |
| 10.9.2016  | sobota | 10:00  | Dolní Lhota - SLAVIA Michálkovice |
| 24.9.2016  | sobota | 10:00  | Dolní Lhota - Lokomotiva Ostrava  |
| 1.10.2016  | sobota | 10:00  | Slavoj Rychvald - Dolní Lhota     |
| 8.10.2016  | sobota | 10:00  | Dolní Lhota - Rapid Muglínov      |
| 15.10.2016 | sobota | 10:00  | Dolní Lhota - TJ Klimkovice       |
| 22.10.2016 | sobota | 10:00  | Dolní Lhota - SK Šenov            |
| 28.10.2016 | pátek  | 16:30  | SLOVAN Ostrava - Dolní Lhota      |





## WELLNESS VÍKEND HOTEL ODRA – Ostravice

**14.10. – 16.10.2016**  
**2.150 Kč**



### V ceně je zahrnuto:

Ubytování se snídaní ve 2 a 3 lůžkových pokojích s SWC, TV

2 hodiny cvičení – pilates , aquazumba

Sauna, bazén a posilovna neomezeně

Procedury – perlička, vířivka, parařin, masáž zad a šije

2 vstupy wellness Paradise – biosauna, finská sauna, tepidárium,  
parní bylinná, eukalyptová a solná lázeň, solná odpočívárna, zážitkové  
sprchové boxy, hydromasážní whirlpool

### V ceně není zahrnuto:

Kosmetika Pedikúra Manikúra



**N U T N Ě - od praktického lékaře doporučení na rehabilitace-poukaz FT nebo KT  
na rehabilitace**

**KONTAKT: Radka Švrlanská 721 325 526**

## OD ŘÍJNA CVIČÍME!!!!!!

### Pondělí – tělocvična Dolní Lhota

Aerobic+posilování od 18.00 hod.

cvičné 25 Kč

Aerobic+posilování+bedýnky od 19.00 hod.

cvičné 50 Kč

### Úterý – sál Obecního úřadu Dolní Lhota

Pilates od 19.00 hod.

cvičné 50 Kč

### Čtvrtek – sál Obecního úřadu Čavisov

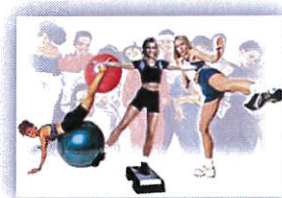
Aerobic+posilování od 19.00 hod.

cvičné 50 Kč

### Neděle – tělocvična Krásné Pole

Zumba+posilování od 19.00 hod.

cvičné 50 Kč



Radka Švrlanská

## Nabídka služeb

1. **osobní přeprava** (k lékaři, na nákupy, do nemocnice, za zábavou, na pouťe, na schůze, k jinému dopravnímu spoji, na nádraží, aj.) dle Vašich požadavků,
2. **přeprava nákladů** (nábytek, objemné věci, vše, co jde převést v dodávce),
3. **možnost nákupu ovoce, zeleniny, masa, aj. v Polsku** (Biedronka, Dino, trhy v Chalupkách).

**Cena je závislá na množství ujetých km, účtuju 10 Kč/km.**

**Stačí jen zavolat a na všem je možné se domluvit!**

**VOLEJTE: 774 677 968**

**Jozef Holánik, Záhumení 159,**

**747 66 Dolní Lhota**



Provozní doba: **7.00-17.00 hodin**

Z Dolní Lhoty do okolních obcí (Velká Polom, Vřesina, Krásné Pole, Čavisov, Kyjovice) **jen 50 Kč !!!!**



## Vesnice v pohybu

**Kdo jsme?** Vesnice v pohybu je projekt pro poskytování fitness služeb na vesnicích a v příměstských oblastech České republiky. Cílovou skupinou projektu jsou ženy z vesnic, které se chtějí udržovat v kondici, a zároveň oceňují možnost cvičení v jejich domáckém prostředí. Naše průzkumy ukázaly, že existuje spousta žen, které mají zájem o cvičení, ale do klasických fitness center by nešly z různých důvodů - např. stydí se, nechtějí cvičit v davu neznámých lidí, vadí jim zraky mužů, přístup lektorů jim připadá neosobní, je to daleko, je to drahé, apod. Naším posláním "přinášet pohyb" z fitness center na vesnice, a zabezpečit tak místním ženám možnost pravidelného cvičení pod vedením profi lektorky.

**VESNICE v pohybu**

**BŘIŠNÍ PEKÁČ V DOLNÍ LHOTĚ**

STŘEDA 18:00 - 19:00  
OD 7.9.2016!

V OBEČNÍM ÚŘADĚ  
DOLNÍ LHOTA  
CENA:  
70 Kč/LEKCE

OBJEDNÁVKY NA  
TEL. 739524929,  
NEBO NA FB "DOLNÍ  
LHOTA V POHYBU"

**BŘIŠNÍ PEKÁČ**

- LEKCE ZAMĚŘENA NA POSILOVÁNÍ A FORMOVÁNÍ PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ TĚLA (OBLAST BŘICHA, HÝŽDÍ A STEHEN)
- CVIČÍ SE POMOCÍ VÁHY VLASTNÍHO TĚLA, POPŘ. S DROBNÝMI POMŮCKAMI (GUMY, EXPANDERY)
- HODINA JE ZAMĚŘENA NA INTENZIVNÍ SPALOVÁNÍ TUKŮ A ZÍSKÁNÍ FYZICKÉ KONDICE
- PODLOŽKY S SEBOU!

V současné době působíme již v deseti vesnicích v okolí Ostravy a náš tým se skládá z šesti lektorek. Tým i škála působení se však neustále rozrůstá. Nabízíme velkou škálu lekcí, od pomalých forem (např. pilates), až po formy rychlé (kruhový trénink; břišní pekáč; břicho, nohy, zadek; trampolínky; apod.). Kromě pravidelných lekcí cvičení pořádáme také různé víkendové akce a pobyty, letní zájezdy k moři, apod. Máme vlastní logo, které je chráněno ochrannou známkou. Pro každou vesnici máme zřízenou facebookovou stránku, kde přidáváme různé příspěvky a komunikujeme s klientkami. (viz FB "Vesnice v pohybu")

### Cvičení v Dolní Lhotě

V Dolní Lhotě jsme otevřeli lekci "břišní pekáč", která se cvičí každou středu, od 18:00 do 19:00 v sále Obecního úřadu. Jedná se o posilovací lekci, zaměřenou na tvarování problémových partií a spalování tuků. Posiluje se hlavně oblast hýždí, stehen, břicha, ale také horní části těla (nikoliv pouze břicha!). Lekce je vhodná pro začátečníky, i pokročilé ženy ve všech věkových kategoriích. Pomůže Vám

celkově posílit tělo, navýšit imunitu organismu, povzbudit metabolismus a krevní oběh, vypotit přebytečné kalorie, a celkově se dostat do skvělé fyzické i psychické kondice.

Lekci vede lektorka Peťka (Petra Zapletalová). Je to milá a sympatická lektorka s dlouholetou praxí v ostravských fitness centrech. Je také absolventkou oboru sportovní management na VŠB v Ostravě a sport je jejím největším koníčkem.

Cena jedné lekce je 70 Kč. V prodeji jsou také permanentky za 600 Kč/10 vstupů. Na lekci je nutné se objednat, buď smskou na tel. 739524929, nebo na facebook "Dolní Lhota v pohybu". Jsme otevření jakýmkoliv dotazům z Vaší strany, pokud je Vám něco nejasné a chcete se zeptat, nebojte se napsat či zavolat :).

Neváhejte a přijďte si s námi zacvičit. Budeme se na Vás těšit! :) Tým lektorek VVP





## DOLCA.NET s.r.o.



- ❖ Kvalitní a rychlé připojení k síti Internet pomocí technologie WI-FI
- ❖ Nízké pořizovací náklady
- ❖ Žádné datové limity
- ❖ Internetová TV
- ❖ Základní ochrana proti virům a útokům z internetu
- ❖ Veřejná IP adresa zdarma

**Kontaktujte nás** pro nezávazné a bezplatné prověření dostupnosti připojení  
 Ing. Jiří Mikošek – 774940446 [dolca@dolca.net](mailto:dolca@dolca.net)  
 Bc. Tomáš Drastich – 774511184 [www.dolca.net](http://www.dolca.net)

### Vyberte si z naší nabídky:

|                          |                                         |                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| Max. agregace            | 1:10                                    | 1:1                                         |
| Název tarifu             | <b>STANDARD</b><br>pro domácí připojení | <b>MAXI</b><br>vhodné pro firemní připojení |
| 3Mb/s                    | 250                                     | 2200                                        |
| 8Mb/s                    | 300                                     | dle dohody                                  |
| <i><b>MAX 25Mb/s</b></i> | 350                                     |                                             |

Uvedené ceny jsou

**Další služby**  
 s.r.o.: VOIP, Servis  
 Webhosting, Servis

**Při podpisu smlouvy na 2 roky  
 INSTALACE ZDARMA!**

včetně DPH.

**DOLCA.NET**  
 výpočetní techniky,  
 sítě.

**KADEŘNICTVÍ**  
**ANDREA HRUBÁ**

**POZOR MALÁ ZMĚNA!!!**



**Od 1.9.2016** došlo k omezení provozu kadeřnictví Andrea Hrubá, Malá strana 46, Dolní Lhota z důvodu změny pracovního místa.  
 Tímto prosím své klienty/klientky o objednávání s dostatečným časovým předstihem.

Je také možnost se objednávat na **tel.č. 596 926 083** Pánské kadeřnictví Indigo  
 Nálepkoovo náměstí 927  
 O.- Poruba

**ale prosím jen stříhání.....**

**(dámské barvení apod. zůstává na původním místě v DL-jen v omezeném čase  
 a pro předem objednané!!!)**

**Malá Strana 46**  
**747 66 Dolní Lhota**  
**605 544 424**

Děkuji za pochopení, trpělivost a přízeň.

Andrea Hrubá



AMK Zbyslavice pořádá pro všechny příznivce  
fichtlů, mopedů, jawiček, čezet, simsonů a jiných vehiklů RVHP

# Zbyslavické FICHTLOBITÍ

sobota 24.9.2016



2. ročník



13<sup>00</sup>-15<sup>00</sup> sraz účastníků, prezentace  
15<sup>00</sup>-15<sup>15</sup> jízda okolo obce  
15<sup>15</sup>-17<sup>00</sup> sprint na 200m  
17<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> jízda zručnosti  
18<sup>00</sup> vyhlášení vítězů, volná zábava v areálu AMK

Zájemci, pošlete jednoduchou přihlášku na [info@serviskopirek.cz](mailto:info@serviskopirek.cz)

Partner akce - Dům motocyklů Ostrava

1. Judo club Baník Ostrava

oznamuje, že tréninky

juda v Dolní Lhotě

ve školním roce 2016/2017

柔道



budou probíhat  
v úterý od 16:30 do 18:00

v sále nad tělocvičnou

Stávající členy i nové zájemce a rodiče zveme na první  
hodinu, která proběhne 6. 9. 2016

těšíme se na setkání  
<http://www.1jcbo.cz/>



Horní náměstí 1, 746 38 Opava

prodejna  
**DOLNÍ LHOTA**

nabízí pracovní místo  
**PRODAVAČ**  
(úvazek 30 hodin/týden)

**Nástup ihned.**

**Nabízíme:** jednorázový příspěvek 12.000,-Kč,  
týden dovolené navíc, stravenky, příspěvky na dovolenou,  
příspěvky na dětskou rekreaci, možnost profesního růstu,  
do funkce zaučíme

Bližší informace přímo na prodejně, případně na telefonu:

Matějová Miroslava 553 697 306 E-mail: [miroslava.matejova@odtempo.cz](mailto:miroslava.matejova@odtempo.cz)



Ručně malovaná mapa • Hand painted map

# OSTRAVSKO

