



NEWSLETTER



JANUÁR 2026

www.hclamac.sk

HIGHLIGHT

NOMINÁCIA ZOH



Oficiálna nominácia SR na ZOH 2026

Brankári: Adam Gajan, Samuel Hlavaj, Stanislav Škorvánek, **Obrancovia** Peter Čerešňák, Erik Černák, Martin Fehérváry, Martin Gernát, Michal Ivan, Patrik Koch, Martin Marinčin, Šimon Nemeč, **Útočníci** Peter Cehlárik, Dalibor Dvorský, Marek Hrivík, Libor Hudáček, Miloš Kelemen, Adam Liška, Oliver Okuliar, Martin Pospíšil, Pavol Regenda, Adam Ružička, Juraj Slafkovský, Matúš Sukeľ, Samuel Takáč, Tomáš Tatar, **Tréningoví hráči:** Lukáš Cingel, Marek Ďaloga, Kristián Pospíšil, Dávid Mudrák, Samuel Kňazko, Marko Daňo.

SLOVÁCI OZNÁMILI FINÁLNU NOMINÁCIU

Vedenie slovenskej hokejovej reprezentácie oznámilo vo štvrtok 25 mien, ktoré sa predstavujú na februárových zimných olympijských hrách v Miláne. Gro nomináčného zoznamu tvorí deväť hráčov pôsobiacich v zámorí a rovnako deväť v českej extralige. Tréner Vladimír Országh zaradil na zoznam medzi brankármi aj nováčika Adama Gajana a po dlhšej prestávke v národnom tíme aj útočníka Adama Ružičku.



Vedenie slovenskej hokejovej reprezentácie predstavilo úvodnú šesticu hráčov pre ZOH 2026 v Miláne už začiatkom sezóny. Figurovala v nej päťica pôsobiaca v NHL – obrancovia Erik Černák, Martin Fehérváry, Šimon Nemeč, respektíve útočníci Juraj Slafkovský s Martinom Pospíšilom. Šiestym bol Tomáš Tatar. Ďalších 19 mien museli Slováci doplniť do 31. decembra 2025. „Cieľom trénerov bolo zložiť čo najsilnejšie mužstvo, ktoré Slovensko dokáže postaviť. Hlavnými kritériami bola kvalita, skúsenosti a momentálna výkonnosť. Nomináciu sme museli odovzdať skoro, verím však, že v nej nenastanú zmeny zo zdravotného hľadiska. Tréneri hráčov dlhodobo sledovali. Verím, že sme vybrali tých, ktorí nám pomôžu k čo najlepším výkonom nielen na základe našich očakávaní, ale aj tých fanúšikovských,“ uviedol k zloženiu kádra generálny manažér Miroslav Šatan.

Spoločne s hlavným trénerom Vladimírom Országhom boli s hráčmi v pravidelnom kontakte. Vybrať však takmer mesiac a pol pred štartom turnaja na základe aktuálnej formy finálny 25-menný zoznam nebola jednoduchá úloha. „Teší nás, že každý chcel reprezentovať, nemali sme ani jednu ospravedlňenku. Na druhej strane, výber bol ťažký. Nájdu sa aj takí hráči, ktorí by si zaslúžili ísť, bohužiaľ, nominácia sa nedá nafúknuť. Museli sme vybrať maximálne 25 mien. Pri výbere nám veľa napovedali minuloročné majstrovstvá sveta, niečo nám prezradili prípravné turnaje ako Nemecký pohár či Vianočný Kaufland Cup.

Potrebovali sme hľadiť na mnoho aspektov, napríklad aby sme mali hráčov do presilovky, špecialistov na oslabenia, aby sme mali dostatok hráčov na fyzickú hru, ofenzívnych i defenzívnych obrancov. Aj preto sa niektoré mená nedostali do tímu. Každému jednému nominovanému sme pripravili jeho rolu pre tím,“ doplnil hlavný kouč.



SKUPINA A

Kanada
Česko
Švajčiarsko
Francúzsko

SKUPINA B

Finsko
Švédsko
Slovensko
Taliansko

SKUPINA C

USA
Nemecko
Lotyšsko
Dánsko

PRAVIDELNÉ TRÉNERSKÉ PORADY

Trénerské porady sú neoddeliteľnou súčasťou fungovania nášho klubu a prebiehajú pravidelne každý pondelok. Ich hlavným cieľom je komplexne zhodnotiť uplynulý tréningový a zápasový týždeň a zároveň sa pripraviť na nasledujúce obdobie. Počas porád sa trénerský tím venuje analýze tréningového procesu, herných výkonov družstva aj individuálneho progresu jednotlivých hráčov. Dôležitou súčasťou je aj plánovanie tréningových jednotiek a zápasov na ďalší týždeň, aby bola zabezpečená plynulosť a kontinuita v príprave.



Pravidelné stretnutia trénerov zároveň vytvárajú priestor na riešenie organizačných a procesných otázok, nastavovanie krátkodobých aj dlhodobých cieľov a určovanie priorít v tréningovom procese. Veľký dôraz kladieme aj na otvorenú diskusiu medzi trénermi, ktorá prispieva k zjednoteniu prístupu, lepšej komunikácii v realizačnom tíme a celkovej kvalite práce s hráčmi. Vďaka týmto poradám dokážeme systematicky rozvíjať nielen jednotlivcov, ale aj celé družstvo, reagovať na aktuálne potreby hráčov a neustále zvyšovať úroveň tréningového procesu. Pravidelná spolupráca trénerov je jedným zo základných pilierov dlhodobého a udržateľného rozvoja klubu.

POHĽAD NA SÚŤAŽNÉ ZÁPASY : VIAC NEŽ LEN VÝSLEDKY



“Či už ide o turnaje alebo zápasy najmenších alebo mládeže ide v prvom rade o niečo viac ako o samotný výsledok alebo o to kto spravil koľko bodov. Hoci výsledky sú vždy sledované očami fanúšikov a rodičov, pozrime sa nato trochu hlbšie, čo tieto zápasy prinášajú. Hlavne zápasy na celé ihrisko. Naše deti majú možnosť hrať, čo je pre ich vek a skúsenosti nesmierne dôležité. Tento typ hry prináša množstvo výhod: deti sa učia lepšej orientácii na ľade, zlepšujú kondíciu a získavajú pocit zodpovednosti za každý kúsok ihriska. Naučia sa, že ich pohyb a rozhodnutia ovplyvňujú nielen ich výkon, ale aj celú hru tímu.” uviedol šéftrener klubu Tomáš Segiň

“Zápasy prinášajú množstvo súbojov, pri ktorých sa deti stretávajú s rôznymi situáciami a typmi súperov. Každý takýto moment je príležitosťou na získanie skúseností – či už ide o rýchle rozhodovanie, učenie sa taktiky, alebo zvládanie fyzického kontaktu. Dôležité je, že sa pri tom učia rešpektu k súperovi a fair play, čo sú hodnoty, ktoré im zostanú na celý život.

Rozvoj návykov a disciplíny. Pravidelná účasť na súťažiach pomáha budovať návyky, ktoré presahujú športový kontext. Deti sa učia disciplíne, pravidelnosti a trpezlivosti. Každý tréning a zápas je lekciami, ako sa pripravovať, sústrediť sa a dávať do toho maximum. Tieto návyky sa odrážajú aj v škole a v každodennom živote”.

“Taktiež, čo si treba uvedomiť sú aj emočné a sociálne benefity. Súťažné zápasy nie sú len o góloch. Sú aj o zvládaní emócií – radosti z úspechu, frustrácie z nezdaru, ale aj hrdosti na tímovú spoluprácu. Deti sa učia podporovať svojich spoluhráčov, zvládať tlak a radovať sa zo spoločného úspechu. Takýto druh sociálneho učenia je nenahraditeľný. Aj keď sú výsledky zápasov vždy zaujímavé, najdôležitejšie je, čo si deti z každého stretnutia odnesú. Každý zápas je skúsenosť, ktorá formuje ich charakter, schopnosť spolupráce, zodpovednosť a lásku k športu. Víťazstvá sú sladké, ale aj prehry majú svoju hodnotu – učia deti reflexii, hľadaniu riešení a sebzdokonaľovaniu. Súťažné zápasy našich detí sú preto omnoho viac než len športovou udalosťou. Sú miestom, kde sa deti učia životným hodnotám, získavajú zručnosti a rozvíjajú svoje telo aj myseľ. Našou úlohou ako trénerov, rodičov a mentorov je tieto skúsenosti podporovať a pomáhať im rásť nielen ako športovcom, ale aj ako osobnostiam”.

MS HRÁČOK DO 18 ROKOV (CAN)

Slovenky vo štvrtfinále prehrali so Švédkami. V 19. minúte však prišla priamočiara akcia v podaní favoritiek a Nellie Norenová prekonala Marianu Sumegovú. Lopušánová si predtým sama vytvorila možnosť ísť zoči voči brankárke Švédska, no v zakončení zlyhala. V prostrednej časti hry doplatili slovenské reprezentantky na nevydarenú päťminútovku, počas ktorej inkasovali trikrát a prehrávali už 0:4. .



Positívnym momentom bol gól kapitánky Lopušánovej z 33. minúty, ktorým vyrovnala Schofieldovú. K tejto bilancii však už nebude mať pravdepodobne možnosť pridať ďalšie body, keďže štvrtá účasť na šampionáte do 18 rokov je zároveň jej poslednou. Druhý gól Slovenska vsietila Lenka Karkošková, no severanky odpovedali ešte dvoma presnými zásahmi

STRELNICA JE HOTOVÁ

S radosťou oznamujeme, že hokejová strelnica v našom klube je dokončená! Konštrukcia je zvarená, siete pevne nasadené a betón už úplne vyzrel. Veľmi nás teší, že postupne napredujeme. Srdečne ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na vybudovaní strelnice pre deti a mládež v klube HC Lamač. Vaša pomoc a snaha robia náš klub ešte lepším miestom pre mladých hokejistov!



OZVUČENIE

Na našom štadióne pribudlo úplne nové ozvučenie! Investovali sme do dvojice výkonných reproduktorov, kvalitného mikrofónu, aby sme zlepšili atmosféru a celkový zážitok zo zápasov. Vďaka modernej technike budú oznámenia jasnejšie, hudba výraznejšia a fanúšikovia si užijú ešte väčšiu športovú atmosféru. Tešíme sa, že spoločne vytvoríme ešte lepší zážitok zo zápasov.



HRAČI A HRÁČKY HC LAMAČ V EXTRA ZÁPASOCH

Naši hráči klubu sa pravidelne zúčastňujú rôznych doplnkových zápasov a turnajov, ako napríklad prestížnej PSL ligy, ktorá sa už dvakrát konala v Lamači, ako aj Moutnickej (CZ) zimnej ligy. Ide o skvelú príležitosť odohrať náročné doplnkové zápasy a konfrontovať sa na medzinárodnej úrovni. V PSL lige pravidelne nastupujú výbery z Česka, Maďarska a Slovenska.

Zapojení hráči a hráčky z nášho klubu:

PSL liga: Simona Sváčová, Nela Treichelová, Nela Janošová, Teo Dulanský, Matej Duriška, Šimon Pavlík, Martin Jardek, Zoja Schneiderová. Moutnická (CZ) zimná liga: Vladimír Ruža, Klára Polakovičová

Celkovo tieto doplnkové zápasy nie sú len „bonusom“ sezóny – predstavujú strategický nástroj pre rozvoj mladých talentov, prehlbovanie tímovej chémie a prípravu na vyššiu súťažnú úroveň. Pre hráčov a hráčky, ktorí chcú rásť a zlepšovať sa ide o neoceniteľnú príležitosť.



TREICHELOVÁ



SVÁČOVÁ



JARDEK



DULANSKÝ



DURIŠKA



PAVLÍK



JANOŠOVÁ



SCHNEIDEROVÁ



POLAKOVIČOVÁ



RUŽA

Takéto zápasy predstavujú pre hráčov množstvo výhod:

1. Získavanie skúseností: Hráči sa stretávajú s odlišným štýlom hry, rýchlejšim tempom alebo silnejšími súpermi, čo rozvíja ich hokejové schopnosti a adaptabilitu.
2. Psychická príprava: Tieto zápasy často bývajú náročnejšie, čo pomáha zvyšovať odolnosť, koncentráciu a schopnosť zvládať tlak.
3. Viditeľnosť pre trénerov: Extra zápasy poskytujú priestor pre ukázanie individuálnych schopností, taktického myslenia a tímovej spolupráce, čo môže viesť k nominácii do reprezentačných výberov.
4. Príprava na medzinárodnú konfrontáciu: Súboje s hráčmi z iných regiónov alebo krajín simulujú podmienky, ktoré hráči zažijú v medzinárodnom hokeji, čo im poskytuje náskok v skúsenostiach a sebadôvere.

REGENERÁCIA - DÔLEŽITÁ SÚČASŤ TRÉNINGU

Šport a pohyb sú prirodzenou súčasťou zdravého životného štýlu. Pravidelná fyzická aktivita zlepšuje kondíciu, posilňuje psychickú odolnosť a pomáha predchádzať civilizačným ochoreniam, ako sú obezita, cukrovka či vysoký krvný tlak. Aby však šport telu skutočne prospieval, nestačí len samotný výkon. Rovnako dôležitá je aj príprava a následná regenerácia.

Príprava na výkon znižuje riziko zranení

Základom každého tréningu by mala byť rozcvička. Dynamické zahriatie postupne aktivuje svaly, zlepši ich prekrvenie a pripraví telo na záťaž. Zapojenie viacerých svalových skupín a postupné zvyšovanie intenzity pomáha predchádzať úrazom a zároveň skracuje čas potrebný na regeneráciu po tréningu.

Dôležitou súčasťou prípravy je aj hydratácia. Približne 30 minút pred fyzickou aktivitou by mal športovec doplniť tekutiny, čím zníži riziko dehydratácie a podporí svoj výkon. Správny pitný režim má zároveň vplyv na celkový pocit počas cvičenia.

Odborníci zároveň upozorňujú, že šport by sa nemal vykonávať za každú cenu. Ak je organizmus vyčerpaný, oslabený alebo sa objavujú príznaky ochorenia, je vhodnejšie zvoliť oddych a dopriať telu dostatok spánku.

Regenerácia po tréningu rozhoduje o výsledkoch

Po ukončení tréningu by mal nasledovať strečing. Statické naťahovanie svalov pomáha udržiavať ich pružnosť a podporuje proces obnovy po fyzickej záťaži. Práve regenerácia je kľúčová pre rast svalov a ich schopnosť zvládať ďalšie tréningy.

Bolesť svalov po cvičení je bežným javom, najmä u ľudí, ktorí s pohybom začínajú alebo zvyšujú intenzitu tréningu. Vzniká v dôsledku drobných poškodení svalových vlákien a metabolických procesov, ktoré prebiehajú počas záťaže. Úľavu môže priniesť krátkodobé chladenie zaťažených svalov, ktoré tlmí bolesť a spomaľuje zápalové reakcie.

Výživa ako základ regenerácie

Správna výživa zohráva významnú úlohu nielen pri obnove svalov, ale aj pri starostlivosti o šlachy a kĺby, ktoré sú pri pohybe výrazne zaťažované. Dostatočný prísun energie a živín je základným predpokladom kvalitného športového výkonu aj dlhodobej udržateľnosti fyzickej aktivity.

Regenerácia tak nie je doplnkom tréningu, ale jeho neoddeliteľnou súčasťou. Práve v období oddychu sa telo posilňuje a pripravuje na ďalšie výzvy.



KURZ KORČULOVANIA

V dňoch 19. až 23. januára sa na zimnom štadióne uskutočnili kurzy korčuľovania pre školy a materské školy z mestskej časti Lamač. Do tejto aktivity sa aktívne zapojil aj náš klub. Deti mali každý deň k dispozícii hodinový tréning na ľade, počas ktorého si osvojovali základy korčuľovania a pohybu na ľade.

Súčasťou hodín bol aj náš klubový tréner R.Hlovatskyi, ktorý deťom pomáhal zvládnuť prvé kroky na korčuliach a motivoval ich k pohybu a športu. Cieľom tejto iniciatívy nebola len náborová činnosť, ale predovšetkým podpora miestnej komunity a radosť z pohybu. Chceli sme deťom ukázať, že korčuľovanie nie je len pre vyvolených – naučiť sa ho môže každý, kto má chuť skúsiť niečo nové.



TURNAJ HP 4

Dňa 24. 1. sme na domácom ľade zorganizovali hokejový turnaj o pohár starostu mestskej časti Lamač, pre deti z kategórie HP4. Turnaj sa odohral na celú ihrisko a prebiehal systémom každý s každým, čo zabezpečilo množstvo herných situácií a cenných skúseností pre všetkých mladých hokejistov.

Deti odohrali po tri zápasy, v ktorých predviedli veľké nasadenie, radosť z hry a pekné hokejové momenty. Na turnaji sa predstavili tímy zo Zlatých Moraviec, Pezinka a Ružinova, ktorým ďakujeme za účasť a športovú atmosféru. Turnaj prebehol bez problémov, v príjemnej a priateľskej atmosfére. Najväčšou odmenou boli úsmevy detí, ich nadšenie z hry a cenné skúsenosti, ktoré si z turnaja odniesli.



HC LAMAČ NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH

Sociálne siete sa stali neoddeliteľnou súčasťou našich životov a sú veľmi dôležité aj z pohľadu komunikácie o dianí v klube. Pomocou sociálnych sietí ako Instagram a Facebook dávame svetu vedieť nielen o tom, čo sa v klube deje, aké úspechy sme dosiahli, ale tiež informujeme o náboroch alebo try-outoch.

HC Lamač nie je len hokejový klub - je to komunita. Komunita detí, rodičov, trénerov a fanúšikov, ktorým záleží na rozvoji mladých športovcov. Každý tréning, zápas, či turnaj je súčasťou príbehu, ktorý stojí za to zdieľať.

Vy ako členovia komunity HC Lamač ste jej najlepšimi ambasádormi. Pomôže nám dostať do sveta informácie o tom, čo sa v klube deje. Dajte nám **follow**, **lajkujte** a **zdieľajte** naše príspevky, **označujte** klub v storkách a príspevkoch na Instagrame (@hclamac), prípadne nám posielajte fotky a videá zo zápasov a turnajov priamo do správy na Instagrame alebo na e-mail info@hclamac.sk.

Pomôžte nám dostať hokejový klub HC Lamač k ďalším rodinám, ktoré hľadajú klub, kde:

- sa deťom venujeme srdcom aj odbornosťou,
- pracujeme moderne a systematicky,
- máme vzdelaných a slušných trénerov,
- a neustálu chuť sa zlepšovať.

PRIPRAVNÝ ZÁPAS MLŽ

Dňa 21. januára sme odohrali prípravný zápas v Malackách. Počas sezóny sa snažíme hráčom ponúkať aj extra zápasy počas týždňa. Malacky sme navštívili prvýkrát - koncom minulého roka sme ich pozvali k nám a teraz oni pozvali nás, keďže sú ideálne najmä z hľadiska vzdialenosti.

Pre hráčov je to výborná príležitosť mimo súťažných zápasov vyskúšať si rôzne herné situácie na ľade bez tlaku na výsledok, čo považujeme za veľký prínos pre ich ďalší rozvoj.

TRÉNERI V ŠKOLE - ZAPOJENÝCH 44 ŠKOL V BRATISLAVE

Program Tréneri v škole je založený na prepojení športov, ktoré sa v pravidelnej rotácii na štandardných hodinách Telesnej a športovej výchovy (1. stupeň ZŠ) vykonávajú s deťmi pestrou pohybovou činnosťou. Program tým vytvára vzťah k pohybovej aktivite a žiak získava základné pohybové návyky v jednotlivých športoch.

Program zabezpečuje pravidelné interné vzdelávanie, ktoré je kľúčom k udržaniu kvality a náboja v práci s deťmi. Celý program je v spolupráci s odborníkmi z akademickej obce, trénermi, psychológom a zakladateľmi českého programu Tréneri ve škole. Dôležitý princíp programu je, že dieťa netlačí do konkrétneho športu, práve naopak, chceme aby si dieťa vybralo šport, ktorý sa mu najviac páči. Na hodinách Telesnej a športovej výchovy je našim cieľom rozhábať všetky deti hravou formou. Kladieme dôraz na spoluprácu s učiteľmi a učiteľkami a zapájame ich, čo najviac do samotných hier, či cvičení. Zároveň je dôraz kladený na hravú formu výučby a zapájanie čo najväčšieho počtu žiakov.



Princípy



1. Radost Novozodujeme u detí pozitívne emócie	6. Zapojenie učiteľky Dávame učiteľke dôstojnú asistentku rolu
2. Efektívnosť Nechávame deti čo najviac v pohybe	7. Bezpečnosť Máme prehľad a kontrolu nad dňom
3. Komunikácia Komunikujeme ježňadúchu, krátko a zrozumiteľne	8. Samostatnosť Dávame priestor na samostatné aktivity a nápady detí
4. Všestrannosť Rozvíjame všetky motorické zručnosti	9. Implicitné učenie Bezvedomého úsivia, najlepšie hrou
5. Optimálna výzva Venujeme sa všetkým deťom bez rozdielu.	10. Nerobíme nábor Nechávame deti, aby si samy

Dlhodobým cieľom programu je pozitívne vplyvanie na súčasný stav zdravia u detí (za poslednú dekádu sa výskyt obezity u detí zdvojnásobil a v súčasnosti dosahuje u 10 - 12 ročných chlapcov 10 % a u 7 - 12 ročných dievčat 8,5 %, zdroj: Správa o stave mládeže 2018 MŠVVaŠ SR), a tým aj zníženie finančnej záťaže na ich zdravotnú starostlivosť. Vyššia ekonomická efektívnosť a prospešnosť zdravšej a odolnejšej mládeže pre spoločnosť.

Oblasti športovej prípravy, na ktoré je program zameraný:

- základy lokomócie : atletika, gymnastika,
- loptové zručnosti: kolektívne a individuálne športy,
- rytmické a koordinačné základy: tanec, úpolové športy.



 [@hclamac](https://www.instagram.com/hclamac) 805 f.  [hclamac](https://www.facebook.com/hclamac) 707 f.

ZAÚJÍMAVOSŤ

Najúspešnejší príspevok má na IG a FB viac ako 2,2 milióna videní a vyše 21 tisíc lajkov...



ZAŽITE OLYMPIJSKÝ FESTIVAL V JASNEJ!

12. - 15. február 2026, lyžiarske stredisko Jasná (Biela púť), Liptovský Mikuláš, VSTUP ZADARMO

Zažite atmosféru zimných olympijských hier aj doma na Slovensku. Olympijský festival prináša atmosféru zimných olympijských hier z Milána a Cortiny priamo do srdca Nízkych Tatier. V Jasnej na vás čakajú športové zážitky na snehu, koncerty, autogramiády aj priame prenosy na veľkoplošných obrazovkách.

Príďte s celou rodinou fandiť našim športovcom. Tieto zimné olympijské hry držíme spolu. Športové aktivity sú určené najmä pre malých návštevníkov, ale nudiť sa nebudú ani dospelí. Príďte si zasúťažiť, zabaviť sa a objaviť radosť zo zimných športov.

Program Olympijského festivalu je nabitý športom, pohybom, živým vysielaním z Milána a Cortiny aj koncertami. Pozrite si detailný program Olympijského festivalu. <https://www.olympic.sk/festival>

Na Olympijskom festivale si môžete vyskúšať viac ako sedem obľúbených zimných športov.



DORASTENCI USPEŠNÍ V LEVICIACH

Naši dorastenci odohrali v dňoch 24. - 25. januára zápas prvej ligy dorastu v Leviciach a opäť išlo o vydarený výjazd. Na dvojzápas odchádzali v sobotu ráno a domov sa vrátili až v nedeľu popoludní.

Tím mal opať možnosť prespať v hoteli, čo prináša mnoho výhod – spoločné večera, druhá večera, raňajky, viac času stráveného spolu a najmä pokoj pred samotným zápasom. Tento prístup sa napokon ukázal ako správny.

Aj vďaka dobrej partii v tíme a ochotným rodičom majú naši dorastenci skvelé možnosti aj na vonkajších výjazdoch, čo sa pozitívne prejavuje hlavne na ich pohode, na dobrej partii a v tomto prípade aj víťazstve.

Naši chlapci zvíťazili výsledkom 2:4.

PRÍĎ SI VYSKÚŠAŤ HOKEJ!
NÁBOR DETÍ DO HC LAMAČ!

HC LAMAČ
ESTD. 2021

TRÉNINGY VIACKRÁT DO TÝŽDŇA!

🕒 **ŠTVRTOK 14:45**
🕒 **SOBOTA 9:30**
🕒 **NEDEĽA 12:15**
+ NIEKEDY AJ PONDELOK

ZDARMA!

✓ **ZÁBAVA NA LADE**
✓ **NAUČIME DETI KORČULOVAŤ!**

0908 560 871 ✉ info@hclamac.sk
0917 314 371



LAMAČ
BRATISLAVA - MESTSKÁ ČASŤ



www.hclamac.sk

Email: info@hclamac.sk

Sledujte nas!