



PROFESOR
**MARA
PASCAL**



marap1611@yahoo.com



PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN
BUCUREȘTI
Sala 112 , etaj 1



DE CE

#LAPALAT?

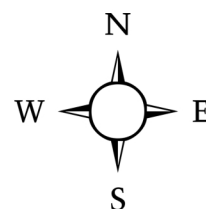
PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI, AL
DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE

**VÂRSTA MINIMĂ
9 ANI**

PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR
DIN BUCUREȘTI

2025-2026

SECȚIA SPORT



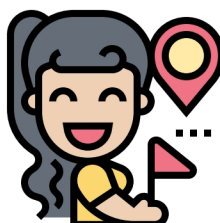
ORIENTARE TURISTICĂ



Orientarea este o disciplină sportivă care constă în parcurgerea contra timp a unui traseu, marcat pe hartă prin puncte de control, materializate în teren prin lampioane de culoare portocalie cu alb, într-o zonă urbană sau într-o zonă de pădure cu teren variat.

În cadrul cercului, copiii își vor dezvolta capacitatea de orientare în spațiu, abilitatea de a lua decizii într-un timp cât mai scurt, organizarea atentă a traseului pe care îl are de străbătut, îmbunătățirea memoriei vizuale cât și dezvoltarea armonioasă a condiției fizice.

Este recomandat ca practicarea acestui sport de către copii să se înceapă de la vârsta de 8 ani pentru ca aceștia să poată citi o hartă, să înțeleagă și să rețină semnele convenționale și să poată corela acestea cu elementele existente în teren.





ANTRENOR

**STELIAN
IONESCU**



ionescu_stelica@yahoo.com
0723661213



Palatul Național al Copiilor din
București Parcul Lumea Copiilor /
teren de fotbal din zona
Locomotivei



DE CE

#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI,
AL DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE

**VÂRSTA MINIMĂ
6 ANI
MAXIM 8 ANI**

FETE ȘI BĂIEȚI

**PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR
DIN BUCUREȘTI**

2025-2026

SECȚIA SPORT



FOTBAL



Cercul de Fotbal așteaptă toți copiii care vor să descopere tainele fotbalului într-un mod plăcut, sănatos și disciplinat, alături de o echipă energică, dinamică și unită! La Palat, se ține cont de tendințele actuale ale fotbalului modern, astfel încât antrenamentele sunt adaptate particularităților de vârstă specific fiecărei categorii.

Catedra de Fotbal este reprezentată de Mustățea Mihai, Ionescu Stelian și Cozma Răzvan, cadre didactice cu mare experiență profesională și pregătire de specialitate, care știu să ofere modele de antrenamente adaptate fiecărei vârste din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, dar și antrenamente pentru dezvoltarea motricității la vârstele mai mici. Am reușit să atragem un număr mare de copii prin intermediul lecțiilor mixte, dinamice bazate pe multe jocuri și ștafete, iar bucuria și zâmbetul copiilor, de la sfârșitul orei, sunt, pentru noi, cea mai bună evaluare!





Profesor
**MIHAI
MUSTĂȚEA**



mihai_mustatea@yahoo.com

0753741303



Palatul Național al Copiilor din
București Parcul Lumea Copiilor /
teren de fotbal din zona
Locomotivei



DE CE

#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI,
AL DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE

**VÂRSTA MINIMĂ
6 ANI
MAXIM 8 ANI**

FETE ȘI BĂIEȚI

PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN BUCUREȘTI

2025-2026

SECȚIA SPORT



FOTBAL



Cercul de Fotbal așteaptă toți copiii care vor să descopere tainele fotbalului într-un mod plăcut, sănatos și disciplinat, alături de o echipă energică, dinamică și unită! La Palat, se ține cont de tendințele actuale ale fotbalului modern, astfel încât antrenamentele sunt adaptate particularităților de vârstă specific fiecărei categorii.

Catedra de Fotbal este reprezentată de Mustățea Mihai, Ionescu Stelian și Cozma Răzvan, cadre didactice cu mare experiență profesională și pregătire de specialitate, care știu să ofere modele de antrenamente adaptate fiecărei vârste din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, dar și antrenamente pentru dezvoltarea motricității la vârstele mai mici. Am reușit să atragem un număr mare de copii prin intermediul lecțiilor mixte, dinamice bazate pe multe jocuri și ștafete, iar bucuria și zâmbetul copiilor, de la sfârșitul orei, sunt, pentru noi, cea mai bună evaluare!





Profesor
**RĂZVAN
COZMA**



razvan.cozma@ymail.com
0740484146



Baza sportiva Progresul Spartac



DE CE

#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI, AL
DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE

**VÂRSTA MINIMĂ
6 ANI**

PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN BUCUREȘTI

2025-2026

SECȚIA SPORT



FOTBAL



Cercul de Fotbal așteaptă toți copiii care vor să descopere tainele fotbalului într-un mod plăcut, sănatos și disciplinat, alături de o echipă energică, dinamică și unită! La Palat, se ține cont de tendințele actuale ale fotbalului modern, astfel încât antrenamentele sunt adaptate particularităților de vârstă specific fiecărei categorii.

Catedra de Fotbal este reprezentată de Mustățea Mihai, Ionescu Stelian și Cozma Răzvan, cadre didactice cu mare experiență profesională și pregătire de specialitate, care știu să ofere modele de antrenamente adaptate fiecărei vârste din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, dar și antrenamente pentru dezvoltarea motricității la vârstele mai mici. Am reușit să atragem un număr mare de copii prin intermediul lecțiilor mixte, dinamice bazate pe multe jocuri și ștafete, iar bucuria și zâmbetul copiilor, de la sfârșitul orei, sunt, pentru noi, cea mai bună evaluare!





Profesor
**FLAVIAN
AVRAM**



avramflavian@yahoo.com
0760173549



Colegiul Tehnic Energetic



Cercul de Baschet



DE CE
#LAPALAT?
PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI, AL
DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE

**VÂRSTA MINIMĂ
7 ANI**

PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN BUCUREȘTI

2025-2026

SECȚIA SPORT



BASCHET



Haideti la baschet!

Cercul de baschet organizează cursuri de inițiere, pentru copii cu vârsta cuprinsă între 7-12 ani, dornici să pătrundă în tainele jocului de baschet și să participe la o experiență de mișcare unică, în cadrul căreia vor dobândi numeroase aptitudini și abilități, prin însușirea tehnicii și tacticii acestei ramuri sportive, atribute ce pot fi valorificate atât în cadrul procesului instructiv-educativ desfășurat, cât și în timpul liber.

Cercul de baschet este reprezentat de domnul profesor Avram Flavian, absolvent al Universității Naționale de Educație Fizică și Sport București (UNEFȘ) și posesor al licenței de antrenor FRB – categoria „C”, dispunând de o experiență de 3 ani în pregătirea copiilor atât la nivel de începători, cât și la nivel de performanță.

Întrucât principala finalitate a antrenamentului sportiv o reprezintă competiția, cercul de baschet își propune participarea la competițiile și concursurile pentru copii și juniori, organizate la nivelul municipiului București. De asemenea, copiii vor beneficia de cele mai eficiente metode și mijloace (jocuri dinamice, jocuri de mișcare etc.), care vor stimula participarea activă și conștientă a copiilor și vor contribui la dezvoltarea armonioasă a personalității acestora.



**„Nu contează cât de bun ești,
ci cât de bun vrei să fii!”**

**PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR
DIN BUCUREȘTI**

2025-2026

SECȚIA SPORT

**ARTE MARȚIALE
KARATE**



Profesor

**CLAUDIU
CHELEȘ**



0723905163



Palatul Național al Copiilor din
București -sala Arte marțiale



DE CE
#LAPALAT?

**PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI,
AL DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE**

**VÂRSTA MINIMĂ
6 ANI**



DE CE KARATE PENTRU COPII?

Cursul de karate este conceput ca o revelație în lumea educației fizice, venind cu o serie de metode și mijloace moderne prin care copiii se dezvoltă armonios atât fizic, cât și psihic.

Obiectivele cursului de karate:

- creștere și dezvoltare fizică armonioasă;
- menținerea și dezvoltarea unei stări optime de sănătate;
- remedierea, ameliorarea și vindecarea unor deficiențe de sănătate fizică și psihică;
- însușirea unor frumoase trăsături de personalitate din cultura artelor marțiale, trăsături pe care acestea o impun, copilul devenind astfel mai responsabil, mai disciplinat și mai conștient;
- copiii cu deprinderi și priceperi motrice deosebite au acces în loturile naționale, participând la campionate naționale, europene și mondiale.





Profesor
**IULIAN
CHELEȘ**



iulian_cheles@yahoo.com
0723905159



Palatul Național al Copiilor din
București
1. Sala de arte marțiale - PNCS
2. Foaier corp H1- PNCS



DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI,
AL DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE

**VÂRSTA MINIMĂ
6 ANI**

**PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR
DIN BUCUREȘTI
2025-2026
SECȚIA SPORT**

ARTE MARȚIALE KARATE



DE CE KARATE PENTRU COPII?

Cursul de karate este conceput ca o revelație în lumea educației fizice, venind cu o serie de metode și mijloace moderne prin care copiii se dezvoltă armonios atât fizic, cât și psihic.

Obiectivele cursului de karate:

- creștere și dezvoltare fizică armonioasă;
- menținerea și dezvoltarea unei stări optime de sănătate;
- remedierea, ameliorarea și vindecarea unor deficiențe de sănătate fizică și psihică;
- însușirea unor frumoase trăsături de personalitate din cultura artelor marțiale, trăsături pe care acestea o impun, copilul devenind astfel mai responsabil, mai disciplinat și mai conștiincios;
- copiii cu deprinderi și priceperi motrice deosebite au acces în loturile naționale, participând la campionate naționale, europene și mondiale.





ANTRENOR

**CRISTINA
IONESCU**



cristina3dans@yahoo.com



- Palatul Național al Copiilor din București -sala 108 -incepători
- Liceul N.Kretzulescu - avansați
- Școala pentru deficienți de vedere- sala de sport - avansați



DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL
BUCURIEI, AL DESCOPERIRII, AL
LIBERTĂȚII DE EXPRIMARE

**VÂRSTA MINIMĂ
5 ANI**

**PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR
DIN BUCUREȘTI
2025-2026
SECȚIA SPORT**

DANS SPORTIV



Dansul sportiv se află la granița dintre sport și cultura, fiind un mijloc de exprimare și desăvârșire a educației.

Lasă-ți copilul să pătrundă pe tărâmul eleganței în acorduri muzicale, pe ritm de vals sau tango. Energia din Samba și Jive-ul jucăuș se împacă foarte bine cu nevoia de mișcare.

Piticii timizi și șovăielnici de azi, pot deveni performerii de mâine!

Așteptăm copiii între **5 și 10 ani** în sala de dans!





Profesor
**VIRGIL
GRIGORE**



vgrigore@yahoo.com



Școala pentru deficienți de
vedere- sala de sport - avansați

Liceul N.Kretzulescu -
performanță



DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI,
AL DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE

**VÂRSTA MINIMĂ
8 ANI
(NIVEL AVANSAT ȘI
PERFORMANȚĂ)**

**PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR
DIN BUCUREȘTI
2025-2026
SECȚIA SPORT**

DANS SPORTIV



Dansul sportiv se află la granița dintre sport și cultura, fiind un mijloc de exprimare și desăvârșire a educației.

Lasă-ți copilul să pătrundă pe tărâmul eleganței în acorduri muzicale, pe ritm de vals sau tango. Energia din Samba și Jive-ul jucăuș se împacă foarte bine cu nevoia de mișcare.

Piticii timizi și șovăielnici de azi, pot deveni performerii de mâine!

Cursul cu dl profesor Virgil Grigore se adresează copiilor de nivel avansat și performanță.





Profesor
**MĂDĂLINA
IVAN**



0723.863.698



Stadionul cu pista de atletism
"Viitorul" din Complexul Sportiv
National "Lia Manoliu"
Statie tramvai 40: "Arena Nationala"



**Un copil care vrea să
facă sport ar trebui să
inceapă cu atletismul,
pentru că acesta te
învață să alergi, să sari și
să arunci – caracteristici
ale majorității
sporturilor.**

**VÂRSTA MINIMĂ
7 ANI**

PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN BUCUREȘTI

2025-2026

SECȚIA SPORT

ATLETISM

Atletism – o armonioasă dezvoltare psihică și fizică ce te ajută în susținerea propriilor recorduri.

Să muncesti zi de zi cu tine pentru a realiza marea performanță, și nu de puține ori, să reprezinți țara în competițiile internaționale- iată esența activității echipei de atletism a Palatului National al Copiilor.

Varietatea probelor din atletism oferă copiilor înscriși la cercul nostru posibilitatea să-și valorifice aptitudinile fizice și psihice încercând cât mai multe dintre acestea într-un mediu plin de bună dispoziție și colaborare.

Prin alergările lungi, sprint, sărituri sau aruncări, lăsăm copiii să se bucure de specificul fiecărui sport pentru ca, mai departe, sub îndrumare de specialitate, să descoperim împreună proba în care se poate face performanță.

Încurajând selecția, călăuzindu-i prin etapele inițierii, consolidării și perfecționării tehnice, au fost descoperiți, în concursurile de atletism, sportivi ajunși la performanțe internaționale.

Performanțele înregistrate, rolul benefic asupra sănătății, dar și contribuția la formarea și afirmarea personalității reprezintă esența activității echipei de atletism a Palatului Național al Copiilor.





Profesor

**MIOMIR ADRIAN
POPOVICI**



popovici.adrian@palatulnationalalcopiiilor.ro
0726.231.520



Școala Gimn nr 164



Un copil care vrea să facă sport ar trebui să înceapă cu atletismul, pentru că acesta te învață să alergi, să sari și să arunci – caracteristici ale majorității sporturilor.

**VÂRSTA MINIMĂ
10 ANI**

PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN BUCUREȘTI

2025-2026

SECȚIA SPORT



ATLETISM



Atletism – o armonioasă dezvoltare psihică și fizică ce te ajută în susținerea propriilor recorduri.

Să muncești zi de zi cu tine pentru a realiza marea performanță, și nu de puține ori, să reprezinți țara în competițiile internaționale- iată esența activității echipei de atletism a Palatului Național al Copiilor. Varietatea probelor din atletism oferă copiilor înscriși la cercul nostru posibilitatea să-și valorifice aptitudinile fizice și psihice încercând cât mai multe dintre acestea într-un mediu plin de bună dispoziție și colaborare. Prin alergările lungi, sprint, sărituri sau aruncări, lăsăm copiii să se bucure de specificul fiecărui sport, pentru ca, mai departe, sub îndrumare de specialitate, să descoperim împreună proba în care se poate face performanță.



PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN BUCUREȘTI

2025-2026

SECȚIA SPORT



BADMINTON



Profesor

**CARMEN
BLĂNARU**



Carmen_blanaru@yahoo.com



DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI,
AL DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE

**VÂRSTA MINIMĂ
6 ANI**

Badmintonul, sport olimpic cu o vechime de peste 200 de ani, practicat pe toate continentele globului, cu numeroase competiții de anvergura, solicită copiilor calitățile motrice, agerimea, reflexele și inteligența. În cei peste 20 de ani de când badmintonul se practică la Palatul Național al Copiilor, acest joc a devenit deja un edificiu unde se formează viitorii campioni.

Secția, având rezultate deosebite la nivel național și internațional, peste 30 de campioni naționali la diferite categorii de vârstă și sex, 17 titluri balcanice, campioni în competiții internaționale de anvergura și vicecampioni în competițiile europene, badmintonul are și o acțiune formativă în construcția tinerilor elevi. Astfel, influența favorabilă a jocului de badminton asupra sistemului nervos al elevilor se explică prin caracterul trofic al frecvenței impulsurilor senzitive care pornesc spre scoarța cerebrală de la numeroasele lovituri asupra mingii de badminton cu racheta și a deplasării rapide în teren, acestea asigurând o excitabilitate optimă în zonele cerebrale implicate în dirijarea și controlul mișcărilor, cu rol stimulator asupra proceselor psihice.

Fiind un joc inclus în programa școlară, cu numeroase competiții la nivel școlar, național și internațional prin calendarul competițional al Federației Române de Badminton așteptăm cu plăcere prezența copiilor la P.N.C.B. pentru practicarea acestui sport complex.



**PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR
DIN BUCUREȘTI
2025-2026
SECȚIA SPORT**



**PROFESOR
RADU
MIHAIL
COJOCARU**



ritmica@palatulnationalcopiilor.ro



Facebook : Cojocaru Radu-Mihail



**PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN
BUCUREȘTI
SALA DE GIMNASTICĂ**



**DE CE
#LAPALAT?**

**PALATUL ESTE UN LOC AL
BUCURIEI, AL DESCOPERIRII, AL
LIBERTĂȚII DE EXPRIMARE**

**VÂRSTA MINIMĂ
5 ANI**



GIMNASTICĂ RITMICĂ „Eurythmics”



Gimnastica ritmică este o disciplină care nu educă doar corpul, dar și partea psihică a sportivilor, datorită mișcărilor de o expresivitate desăvârșită. Mișcările specifice gimnasticii ritmice se caracterizează printr-o armonie sublimă marcată de interacțiunea coordonării, supleței și ritmului muzical.

Educația fizică este un domeniu indispensabil în rândul copiilor, iar introducerea elementelor de gimnastică ritmică în cadrul activităților fizice aduce numeroase beneficii în planul motric al acestora, promovând, de altfel această ramură sportivă atât în rândul fetelor, cât și în rândul băieților.

Practicarea gimnasticii ritmice are o influență benefică asupra întregului organism. Angrenarea în mișcările specifice acestei discipline sportive, a întregului sistem muscular sau separat, a marilor grupe și regiuni musculare, are o influență directă, benefică, asupra funcțiilor vitale ale organismului, cu precădere asupra circulației, respirației, metabolismului, sistemului nervos, sistemului muscular și osteo-articular.

**Vă invit să descoperim împreună tainele acestui sport, care
ne va colora sufletul și mintea.**

