

# Chcete být zdraví ? Chcete být fit ?

## Přijďte si zacvičit !!!!!

Děti a dospělí členové T.J.Sokol Nové Dvory platí celoroční členské příspěvky podle stanov ČOS (= včetně pojištění cvičenců)

Dospělí nečlenové T.J.Sokol Nové Dvory platí příspěvek jednotě 30,-Kč za cvičební hodinu před začátkem cvičení v tělocvičně sokolovny.

### Cvičební program:

**Předškolní děti:** cvičení pro všestranný rozvoj, základy cvičení na náradí, obratnost, pohybové hry, velké míče

**Žákyně :** cvičení pro všestranný rozvoj, náradí, náčiní, drobné pohybové hry, cvičení na velkých míčích, možnost zúčastnit se soutěže sokolské všestrannosti župy Tyršovy, dětského tábora pořádaného o hlavních prázdninách župou Tyršovou

**Cvičení pro ženy :** cvičení s hudbou nejen pro kondici, ale i pro radost z pohybu na bedýnkách, velkých míčích, protažení a posílení svalů s náčiním

**Zdravotní cvičení s náčiním při příjemné hudbě. Cvičení na rozhýbání zatuhlých kloubů, protažení a posílení svalů** **NEJEDNÁ SE O REHABILITAČNÍ CVIČENÍ**

## Rozvrh cvičení od **24.zář** 2018

v sokolovně

**Předškolní děti úterý od 17 do 18 hod.,**

**žákyně pondělí od 17 do 18 hod.,**

**ženy pondělí od 19 do 20 hod.,**

**zdravotní cvič. úterý od 18:30 do 19:30 hod.**

*Cvičitelky: Lenka Kratochvílová, ing. Zdeňka Zelená, Kontakt: lenkakratoch@seznam.cz, mobil: 720694014*

*S sebou: obuv vhodnou na cvičení, pití, na sebe: oděv vhodný na cvičení*

*Vchod do šaten: červenými vraty od bytovek*