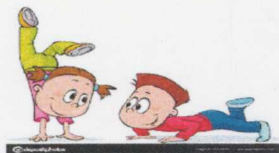


Rozvrh cvičení Tělocvičné jednoty Sokol Nové Dvory

září 2019 - červen 2020



Kdy začínáme?

Malé děti od 3 let v úterý 24.9.2019 od 17 do 18 hod.

a dále každé úterý od 17 do 18 hod. Náplň cvičení: Všestranná pohybová náplň pro danou věkovou kategorii

Žákyně v pondělí 23.9.2019 od 17 do 18 hod.

a dále každé pondělí od 17 do 18 hod. Náplň cvičení: základy sportovní všestrannosti

Cvičení pro ženy v pondělí 23.9.2019 od 19 do 20 hod.

a dále každé pondělí od 19 do 20 hod. Náplň cvičení: cvičení s hudbou pro radost a kondici

Zdravotní cvičení v úterý 24.9.2019 od 18:30 do 19:30 hod.

a dále každé úterý od 18:30 do 19:30 hod. Náplň cvičení: při příjemné hudbě protažení a rozhýbání ztuhlých kloubů

Kde se cvičí ? v sokolovně, vchod do šaten červenými vraty naproti bytovce



S sebou: vhodnou obuv na cvičení a pítí

Na sebe: vhodný oděv na cvičení (tepláky, tričko, mikinu)

Za kolik ? členský příspěvek na kalendářní rok činí včetně pojištění cvičenců

250 Kč žactvo, dorost do 18 let a seniorky nad 65 let, u dospělých cvičenců činí 550 Kč, včetně pojištění.

Příspěvek dospělého nečlena Sokola činí za 1 hod. cvičení 35 Kč, pojištění cvičence se na něho nevztahuje.

Kdo chce být zdravý a fit, přijde si s námi zacvičit !

Na všechny cvičence se těší cvičitelky Sokola



Lenka Kratochvílová

ing. Zdena Zelená