



**SOKOL
BŘEHY**

SEZONA 2020/21

PONDĚLÍ

16.30-18.00

VESLOVÁNÍ A DALŠÍ VODNÍ SPORTY

vede M. Přinesdomů

Hlavní náplní je veslování, míčové hry, atletika, gymnastika a pobyt v přírodě.
Pro děti od 9 let.

ÚTERÝ

19.00-20.00

LATINO STYLE (ZUMBA), STEPY, BODYSTYLING

vede L. Macháčková

Dynamické cvičení v rychlejším tempu na chytlavé latinskoamerické melodie, ve druhé části hodiny posilování a tvarování postavy, na závěr protažení, pro zájemce relaxace.

STŘEDA

17.00-18.30

ŠACHY

vede M. Tyč

Vhodné pro začátečníky i pokročilé včetně dětí od 4 let, možnost účasti na turnajích a v ligových soutěžích.

STŘEDA

18.30-19.30

STOLNÍ TENIS

vede P. Jiráček, J. Kravařík

Vhodné pro začátečníky i pokročilé včetně dětí od 6 let.

ČTVRTEK

18.30-19.30

KONDIČNĚ RELAXAČNÍ A REHABILITAČNÍ CVIČENÍ

vede D. Vlková

Vhodné pro všechny věkové kategorie, pomalejší tempo, zaměřené na vyrovnání svalových disbalancí, posílení a protažení všech svalových partií.

ČTVRTEK

19.30-20.30

KONDIČNĚ RELAXAČNÍ A REHABILITAČNÍ CVIČENÍ

vede D. Vlková

Vhodné pro všechny věkové kategorie, pomalejší tempo, zaměřené na vyrovnání svalových disbalancí, posílení a protažení všech svalových partií.

CENA VSTUPNÉHO NA CVIČENÍ

- členové Sokol Břehy 20 Kč
- ostatní 50 Kč
- děti do 15 let..... 10 Kč



ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY NA ROK 2020

- dospělí 500 Kč
- děti (5-18 let) 200 Kč
- senioři (65+) 200 Kč

ŠACHOVÉ TRÉNINKY JSOU ZDARMA

CVIČENÍ PROBÍHÁ V SOKOLOVNĚ U AUTOKEMPU BUŇKOV