



**SOKOL  
BŘEHY**

# SEZONA 2022//23

## MLÝN NA VÝROVĚ

STŘEDA

18.15-19.15

### FLAMENCO

vede H. Korejtková

správné držení těla, pohyby paží, správná dupová technika, rytmika

ČTVRTEK

18.00-19.00

### KRUHOVÝ TRÉNINK / TABATA / HIIT KARDIO / POSILOVÁNÍ

vede M. Nováková

Kruhový trénink – různé cviky s pomůckami, interval 30 s (TRX, bosu, lano, gumy, činky, švihadlo, bedna..) / TABATA – 8 cviků v intervalu 20 s s opakováním, kombinace kardio cvičení a posilování / HIIT intervalový trénink – různé cviky na posílení celého těla, kardio + cvičení s vlastním tělem, střídání rychlého a pomalého tempa

NEDELE

9.00-10.00

### KRUHOVÝ TRÉNINK / TABATA / HIIT KARDIO / POSILOVÁNÍ

vede M. Nováková

Kruhový trénink / TABATA / HIIT intervalový trénink

18.00-19.00

### KRUHOVÝ TRÉNINK / TABATA / HIIT KARDIO / POSILOVÁNÍ

vede M. Nováková

Kruhový trénink / TABATA / HIIT intervalový trénink

### CENA VSTUPNÉHO NA CVIČENÍ

- členové Sokol Břehy ..... 40 Kč
- ostatní ..... 70 Kč
- děti do 15 let ..... 10 Kč

### ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY NA ROK 2023

- dospělí ..... 600 Kč
- děti (do 18 let) ..... 300 Kč
- senioři (65+) ..... 300 Kč

### AKTUÁLNÍ INFORMACE

### SLEDUJTE NA FACEBOOKU

@sokolbrehy

