



**SOKOL
BŘEHY**

SEZONA 2022//23

SOKOLOVNA

PONĚLÍ

16.00-17.00

LODNÍ SPORTY

vede M. Přinesdomů

Hlavní náplní jsou lodní sporty, míčové hry, atletika, gymnastika a pobyt v přírodě.
Pro dospělé a 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.

18.30-19.30

STOLNÍ TENIS

vede 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 vyrovnaní svalových disbalancí, posílení a protažení všech svalových partií.

19.30-20.30

KONDIČNĚ RELAXAČNÍ A REHABILITAČNÍ CVIČENÍ

vede D. Vlková

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

SOBOTA

10.00-11.00

CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTMI

vede M. Přinesdomů

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

CVIČENÍ S DĚTMI A ŠACHOVÉ TRÉNINKY JSOU ZDARMA