



**SOKOL
BŘEHY**

SEZONA 2025/26

MLÝN NA VÝROVĚ

PONĚLÍ

18.00-19.30

FLAMENCO

vede L. Jedličková

Správné držení těla, pohyby paží, správná dupová technika, rytmika.

ÚTERÝ

17.15-18.15

JUMPING

vede V. Paličková

Kombinace cviků na speciálních trampolínkách s různou intenzitou, balančními prvky, sprinty a skákáním za doprovodu motivační hudby. Cílem je posílení dolních končetin a středu těla. Nutná rezervace na www.supersaas.cz



18.30-19.30

JUMPING

vede T. Myslivcová

Kombinace cviků na speciálních trampolínkách s různou intenzitou, balančními prvky, sprinty a skákáním za doprovodu motivační hudby. Cílem je posílení dolních končetin a středu těla. Nutná rezervace na www.supersaas.cz



STŘEDA

18.00-19.00

TABATA

vede M. Nováková

8 cviků v intervalu 20 s s opakováním, kombinace kardio cvičení a posilování.

ČTVRTEK

16.30-17.30

KRUHOVÝ TRÉNINK

vede M. Nováková

Různé cviky s pomůckami, interval 30 s (TRX, bosu, lano, gumy, činky, švihadlo, bedna..).

NEDELE

9.00-10.00

KRUHOVÝ TRÉNINK

vede M. Nováková

Různé cviky s pomůckami, interval 30 s (TRX, bosu, lano, gumy, činky, švihadlo, bedna..).

CENA VSTUPNÉHO NA CVIČENÍ

- členové Sokola 50 Kč
- ostatní 80 Kč
- děti do 18 let ZDARMA

ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY NA ROK 2025

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



AKTUÁLNÍ INFORMACE SLEDUJTE NA FACEBOOKU @SOKOLBREHY

WWW.BREHY.EU/SOKOL