



Tělocvičná jednota Sokol Břehy

Sezona 2019/20 (start 3. 9. 2019)

ÚTERÝ	19.00-20.00	Latino style (zumba), stepy, bodystyling vede L. Macháčková <i>Dynamické cvičení v rychlejším tempu na chytlavé latinskoamerické melodie, ve druhé části hodiny posilování a tvarování postavy, na závěr protažení, pro zájemce relaxace.</i>
	17.00-18.30	Šachy vede M. Tyč <i>Vhodné pro začátečníky i pokročilé včetně dětí od 4 let, možnost účasti na turnajích a v ligových soutěžích.</i>
STŘEDA	18.30-19.30	Stolní tenis vede P. Jirák, J. Kravařík <i>Vhodné pro začátečníky i pokročilé včetně dětí od 6 let.</i>
	18.30-19.30	Kondičně relaxační a rehabilitační cvičení vede D. Vlková <i>Vhodné pro všechny věkové kategorie, pomalejší tempo, zaměřené na vyrovnaní svalových disbalancí, posílení a protažení všech svalových partií.</i>
ČTVRTEK	19.30-20.30	Kondičně relaxační a rehabilitační cvičení vede D. Vlková <i>Vhodné pro všechny věkové kategorie, pomalejší tempo, zaměřené na vyrovnaní svalových disbalancí, posílení a protažení všech svalových partií.</i>

Cena vstupného na cvičení

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

Členské příspěvky na rok 2019

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

Šachové tréninky jsou zdarma

Cvičení probíhá v sokolovně u autokempu Buňkov.
S sebou: pevnou obuv do tělocvičny, pohodlné oblečení,
dostatek tekutin a dobrou náladu.

