



**SOKOL
BŘEHY**

SEZONA 2023/24

SOKOLOVNA

PONDĚLÍ

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.

ČTVRTEK

18.30-19.30

KONDIČNĚ RELAXAČNÍ A REHABILITAČNÍ CVIČENÍ

vede D. Vlková

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

SOBOTA

10.00-11.00

CVIČENÍ RODIČŮ S DĚTI

vede M. Přinesdomů

Cvičení je zaměřeno na hry a rozvoj pohybových dovedností a spolupráce s ostatními cvičenci. Rovněž procvičujeme a zdokonalujeme dovednosti rodičů.

CENA VSTUPNÉHO NA CVIČENÍ

- členové Sokola..... 50 Kč
- ostatní 80 Kč
- děti do 15 let 10 Kč

ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY NA ROK 2024

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



CVIČENÍ S DĚTI A ŠACHOVÉ TRÉNINKY JSOU ZDARMA

WWW.BREHY.EU/SOKOL