



**SOKOL
BŘEHY**

SEZONA 2025/26

SOKOLOVNA

PONDĚLÍ	17.00-18.00	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	18.00-19.00	JÓGA	vede E. Cimřlová
		Flow jóga. Plynulé propojení dechu a pohybu v dynamické jógové sekvenci. Lekce jsou otevřené všem úrovním a podporují mobilitu, flexibilitu a koncentraci.	
STŘEDA	19.00-20.00	LATINO STYLE, STEPY, BODYWORK	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.	
ČTVRTEK	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. Zaměření na 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. Zaměření na vyrovnaní svalových disbalancí, posílení a protažení všech svalových partií.	

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



WWW.BREHY.EU/SOKOL

AKTUÁLNÍ INFORMACE SLEDUJTE NA FACEBOOKU @SOKOLBREHY