



Tělocvičná jednota SOKOL Nové Dvory **odbor všestrannosti**

ROZVRH CVIČENÍ

od 16. září 2014 do června 2015 v sokolovně

<i>cvičenci</i>	<i>den</i>	<i>hod.</i>
Předškolní děti	úterý	17:00-18:00
Žákyně	pondělí	17:00-18:00
	čtvrtek	16:30-17:30
Zdrávko	úterý	18:30-19:30
	čtvrtek	17:45-18:45
Ženy	pondělí	19:00-20:00
	čtvrtek	19:00-20:00

S sebou: obuv vhodnou na cvičení, pití, dospělí ručník na podložku a dobrou náladu

vchod do šaten: červenými vraty od bytovek

Chcete být zdraví? Chcete být fit?

Přijďte si zacvičit!!!

Děti a dospělí členové T. J. Sokol Nové Dvory platí celoroční členské příspěvky dle stanov ČOS

Nečlenové T. J. Sokol Nové Dvory - příspěvek 30,-Kč za cvičební hodinu před začátkem cvičení v tělocvičně sokolovny.

Cvičitelky: Lenka Kratochvílová, ing. Zdeňka Zelená

Cvičební program:

Předškolní děti 5 a 6 let cvičení pro všestranný rozvoj, , základy cvičení na nářadí, obratnost, pohybové hry, velké míče

Žákyně = cvičení pro všestranný rozvoj, nářadí, náčiní, drobné pohybové hry, cvičení na velkých míčích, možnost účastnit se soutěže sokolské všestrannosti župy Tyršovy, dětských táborů pořádaných každoročně župou Tyršovou o hlavních prázdninách

Zdravotní cvičení = protažení a posílení svalů, rozhybání zatuhlých kloubů při příjemné hudbě, psychické uvolnění-hodinu věnujeme jenom sobě, cvičení není ohraničeno věkem-vhodné pro každého, **nejedná se o rehabilitační cvičení**

Cvičení pro ženy= cvičení s hudbou nejen pro kondici, ale i pro radost z pohybu, na bedýnkách, velkých míčích, protažení a posílení svalů s pet lahvemi, gumami,

Další program

-sokolské dny v přírodě=alespoň jedna vycházka v každém ročním období, vhodné pro všechny cvičence i jejich rodinné příslušníky, vánoční besídky, ukončení cvičebního roku a různé další