



## **Pojďte s námi cvičit „do Sokola“**

*Tělocvičná jednota SOKOL CHRASTAVA zve všechny své členy i nové zájemce po letních prázdninách na společné cvičební hodiny. Cvičební hodiny jsou rozvrženy dle níže uvedených kategorií a cvičí se v tělocvičně ZŠ náměstí 1. máje (vchod do tělocvičny je ze dvora v Turpišově ulici).*

**Rodiče a děti** - pro rodiče (babičky, dědečky) a děti (ve věku 2 až 4 roky)  
- **pondělí od 16:00 – 17:00 hod**  
- začínáme 17. 9. 2018

*cvičitelka Kateřina Kosová*

**Nejmladší žactvo** - pro předškolní děti od 4 do 6 let !! cvičí bez rodičů !!  
- **čtvrtek od 16:30 – 17:30 hod**  
- začínáme 20. 9. 2018

*cvičitelé Eva Zoulová, Jitka a Josef Ubry*

**Mladší žactvo** - pro děti 1.- 4. třída  
- **čtvrtek od 17:30 – 18:30 hod**  
- začínáme 13. 9. 2018

*cvičitelky Zdeňka Močárková, Miloslava Houdová*

**Starší žactvo** - pro děti od 5. do 9. třídy  
- **středa od 17:00 – 18:00 hod**  
- začínáme 12. 9. 2018

*cvičitelky Radka Portelová, Šárka Marková, Adéla Marková*

**Ženy I.** - rytmická gymnastika a posilování  
- **pondělí od 19:00 – 20:00 hod**  
- **čtvrtek od 19:00 – 20:00 hod**  
- začínáme 17. 9. 2018  
cvičitelka *Miloslava Cellerová*

**Ženy II.** - kondiční a zdravotní cvičení  
- **středa od 18:00 – 19:00 hod**  
- začínáme 5. 9. 2018  
cvičitelka *Iva Pospíšková*

**Ženy III.** - cvičení Pilates  
- **úterý od 18:00 – 19:00 hod**  
- začínáme 11. 9. 2018  
cvičitelka *Miloslava Šírová*

**Ženy IV.** - relaxační a kompenzační cvičení  
- **středa od 19:00 - 20:00 hod**  
- začínáme 12. 9. 2018  
cvičitelky *Michaela Březinová, Lenka Králová*

**Muži** - nohejbal  
- **úterý od 16:30 - 18:00 hod**  
- začínáme 4. 9. 2018  
cvičitel *Ladislav Celler*

Cvičitelka *Pavλίna Ulrichová* zahájí cvičení **Rodiče+děti a žactva** v tělocvičně ZŠ v **Bílém Kostele od října.**

**Těšíme se na vás, NAZDAR !!!**