



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

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 16. 9. 2019

cvičitelka *Kateřina Kosová*

**Nejmladší žactvo** - pro předškolní děti od 4 do 6 let !! cvičí bez rodičů !!

- **čtvrtek od 16:30 – 17:30 hod.**

- začínáme 19. 9. 2019

cvičitelé *Eva Zoulová, Jitka a Josef Ubry*

**Mladší žactvo** - pro děti 1.- 5. třída

- **čtvrtek od 17:30 – 18:30 hod.**

- začínáme 19. 9. 2019

cvičitelky *Zdeňka Močárková, Miloslava Houdová*

**Starší žactvo** - pro děti od 5.-6. do 9. třídy

- **středa od 17:00 – 18:00 hod.**

- začínáme 18. 9. 2019

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 16. 9. 2019

cvičitelka *Miloslava Cellerová*

**Ženy II.** - kondiční a zdravotní cvičení

- **středa od 18:00 – 19:00 hod.**

- začínáme 18. 9. 2019

cvičitelka *Iva Pospíšková*

**Ženy III.** - cvičení Pilates

- **pondělí od 18:00 – 19:00 hod.**

- začínáme 17. 9. 2019

cvičitelka *Miloslava Šírová*

**Ženy IV.** - relaxační a kompenzační cvičení

- **středa od 19:00 - 20:00 hod.**

- začínáme 18. 9. 2019

cvičitelky *Michaela Březinová, Lenka Králová*

**Muži** - nohejbal

- **úterý od 19:00 - 20:00 hod.**

- začínáme 17. 9. 2019

cvičitel *Ladislav Celler*

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

**Těšíme se na vás, NAZDAR !!!**