

ROZVRH CVIČEBNÍCH HODIN V ROCE 2015

v tělocvičnách sokolovny T.J.SOKOL Náchod

Děti a mládež - všestrannost

typ cvičení	den	doba konání
		od-do hodin
Sokolská všestrannost SG	pondělí, pátek	13.00 - 18.00
Všestranné cvičení žactva	úterý, čtvrtek	16.00 - 17.30
Cvičení rodičů s dětmi/od dvou let	středa	16.00 - 17.00
Cvičení předškolních dětí	středa	16.00 - 17.00
Gymnastická příprava	čtvrtek	15.30 - 18.00
Rokenrol	pondělí,	19.00 - 21.00
	středa, pátek	18.00 - 20.00

Muži a ženy

typ cvičení	den	doba konání
		od-do hodin
Kondiční cvičení žen	pondělí	19.00 - 20.00
	středa 1x za 14 dní	18.30 - 19,30
Cvičení pro ženy s hudbou	úterý - čtvrtek	9.00 - 10.00
Muži - cvičení na náradí	úterý, pátek	18.00 - 19,30
Muži - nohejbal	úterý, pátek	19,30 - 21.00
Karate - vč. dětí a mládeže	úterý, čtvrtek	17.00 - 18,30
Šachy - vč. dětí a mládeže	úterý, středa, pátek	14.00 - 18.00
Taneční klub	středa	17.00 - 20.00
Integrovaný jóga	středa	17.30 - 18.30

Informace - telefon: 491423380 (v dopoledních hodinách)