

# ROZVRH CVIČEBNÍCH HODIN

V ROCE 2016/ 2017

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

## **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
Taneční klub	středa	17,00 - 20,00
Integrální jóga	středa	17,30 - 18,30
Šachy - Děti a mládež	pondělí, středa, pátek	14,00 - 18,00

Informace - telefon: 491423380 (v dopoledních hodinách)

**Zveme všechny zájemce o výše uvedené sportovní aktivity  
do tělocvičen náchodské sokolovny.**

**Pro nové zájemce (dospělé i děti) o pravidelnou sportovní činnost v T. J. SOKOL Náchod:**

Navštivte cvičební hodinu oddílu (dle výše uvedeného rozvrhu a svého zájmu) a informujte se o možnosti vstupu do sportovního oddílu přímo u vedoucího, cvičitele tohoto oddílu.

Tělocvičná jednota SOKOL Náchod, Tyršova, č. p. 250

Výbor T. J. Sokol Náchod