

# ROZVRH CVIČEBNÍCH HODIN V ROCE 2017-2018

v tělocvičnách sokolovny T.J.SOKOL Náchod

## Děti a mládež - všestrannost

typ cvičení	den	doba konání
		od-do hodin
Sokolská všestrannost SG	pondělí, pátek	14,00 – 17,30
Všestranné cvičení žactva	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
Šachy	pondělí, středa, pátek	14,00 -- 18,00

## Muži a ženy

typ cvičení	den	doba konání
		od-do hodin
Kondiční cvičení žen	pondělí	18,30 – 19,30
	středa 1x za 14 dní	18,30 --19,30
Cvičení pro ženy s hudbou	úterý	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	pondělí	17,00 – 20,00
Integrální jóga	středa	17,30 – 18,30

Informace - telefon: 491423380 (v dopoledních hodinách)  
Cvičení dle uvedeného rozvrhu cvičebních hodin začíná v pondělí 4.9.2017

## 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. 207

Výbor T. J. Sokol Náchod