

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V SOKOLE

23. – 30. září 2021

Sokol spolu v pohybu

Přijďte se podívat do Sokola. V týdnu 23. – 30. září 2021 (kromě úterý 28.9.) si můžete vyzkoušet některou z pravidelných aktivit sokola. Vyberte si v rozvrhu, aktivitu o kterou máte zájem a přijďte si ji zdarma vyzkoušet.

#BeActive Sokol spolu v pohybu je tradiční týden akcí v sokolských jednotách, které veřejnosti ve všech částech republiky představují celou šíři zejména sportovních, pohybových aktivit Sokola. Sokol spolu v pohybu nese motto #BeActive, neboť je propojen s projektem Evropské komise s názvem [Evropský týden sportu \(EWOS\)](#).

Nabízíme tato cvičení a sporty:

Děti:

Cvičení rodičů s dětmi – 2-4 roky: ÚT 9-10h a ČT 9-10h, RD 3-5 let: ÚT 15.30-16.30h

Sportovky pro předškoláky - ÚT 16.30–17.30h

Atletická příprava - ČT 17.15-18.15h

Pohybovky pro školačky - ST 17.30-18:30h

Stolní tenis - ÚT: 17.30-19.30h, PÁ: 18.30-19.30h, SO: 9-11h

Gymnastika – děti 7-11 let PÁ 14-15h, 15-16.30h, od 11 let PÁ 16.30-18.30h

Dospělí:

Aerobik PO 19.00 – 20.30h

Bud' fit - NE: 19-20h

Bodystiling - ČT: 19-20.30h

Stolní tenis muži - ÚT: 19.30-22.30h, PÁ: 19.30-22h

streetball - ST: 19.30-21.30h

Kruhový trénink muži - ČT: 20.30-22h

Cvičení pro seniorky - PO: 9-10h, ST: 9-10h

Míčovky pro seniory – PÁ: 10-11.30h

Šachový kroužek – PO: 18-20h

**POZOR! GYMNASTIKA A PING PONG MAJÍ OMEZENOU KAPACITU CVIČENCŮ,
NUTNO SE NAHLÁSIT PŘEDEM TRENÉRŮM (kontakty na www.sokolcernosice.cz)**

#BEACTIVE

