

ROZVRH CVIČEBNÍCH HODIN 2018/2019

T. J. Sokol Lukavice



ZAČÍNÁME

1. TÝDEN V ŘÍJNU

Pondělí:

- 17.00 – 18.00 **HERNIČKA** rodičů s dětmi (3-5 let) s Mirkou a Lídou
- 18.15 – 19.15 **CVIČENÍ PRO ŽENY** s Mirkou
(kruháč, posilko, kompenzace)
- 19:30 - 20:30 **AEROBIK** s Jančou a Olčou
(class/ dance/ body s posilovací částí,
poslední týden v měsíci STEP)

Úterý:

- 18:00 – 19:30 **STOLNÍ TENIS** – Vlasta Pilař

Středa: nábor 19.9.2018

- 16:45 - 18:00 **STARŠÍ ŽÁCI VŠESTRANNOST** (od 9-12 let)
Světлана Pilařová
- 18:00 - 19:00 **CVIČENÍ ŽEN** se Světlanou
(s pomůckami, SM systém MUDr. Smíšek, meditace)

Čtvrtek: 17:00 – 18:00 **CVIČENÍ PRO DĚTI** (5 – 8 let)

Renata Blažková a Pavla Pokrývková

Pátek:

- 18:00 - 19:30 **STOLNÍ TENIS** - Vlasta Pilař

**NA VÁS VŠECHNY SE TĚŠÍ
CVIČITELÉ T.J. SOKOL LUKAVICE**

Změna programu vyhrazena.