

# Tělocvičná jednota SOKOL OSTROMĚŘ

## ROZPIS CVIČEBNÍCH HODIN 2024

	15.00-15.45 hod.	16.00-16.55 hod.	17.00-18.25 hod.	18.00-18.55 hod.	19.00-19.55 hod.	20.00-20.55 hod.
<b>PONDĚLÍ</b>			<b>STOLNÍ TENIS</b> (cv. J. Krejčí, J.Tomeš)	<b>CVIČENÍ PRO ŽENY</b> ženy, dorostenky (cv. Lada Vávrová)	<b>NÁCVIK SLETOVÉ SKLADBY "RS"</b> (cv. Lada Vávrová)	
<b>ÚTERÝ</b>	<b>CVIČENÍ RDPD</b>	<b>VŠESTRANNOST</b>		<b>NOHEJBAL</b> muži (cv. Jaroslav Tomeš)		
	<i>RD - rodiče a děti (2 až 4 roky)</i> (cv.Vávrová)	<i>PD - děti od 4 do 6let</i> (cv. L.Tomešová, L.Vávrová)	<i>žactvo od 6 do 13 let</i> (cv. L.Vávrová, L.Tomešová)			
<b>STŘEDA</b>				<b>FLORBAL</b> starší žáci (cv. Miloš Vávra)	<b>FLORBAL</b> dorostenci (cv. Miloš Vávra)	
<b>ČTVRTEK</b>		<b>FLORBAL</b> mladší žáci (cv. M.Vávra)	<b>FLORBAL</b> starší žáci (cv. M.Vávra)	<b>AEROBIK, RG</b> žactvo (cv. LadaVávrová)	<b>CVIČENÍ PRO ŽENY</b> ženy, dorostenky (cv. Lada Vávrová)	
<b>PÁTEK</b>				<b>BADMINTON</b> dorost, muži (cv. J.Tomeš)		
<b>SOBOTA</b>		<b>nácviky sletových skladeb, akce jednoty</b>				
		<b>přebory ČOS ve všestrannosti a ve florbalu</b>				
<b>NEDĚLE</b>		<b>nácviky sletových skladeb, akce jednoty</b>				
		<b>přebory ČOS ve všestrannosti a ve florbalu</b>				

### INFORMACE:

- VSTUP DO SOKOLOVNY POSTRANNÍM VCHODEM
- JEDNOTLIVÉ CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ (STOLNÍ TENIS, AEROBIK) = 70,- Kč/1 cvičební hodina (60 minut)
- VSTUP PRO ČLENY JEDNOTY DO SOKOLOVNY JEN NA ZÁKLADĚ ZAPLACENÍ ČLENSKÝCH PŘÍSPĚVKŮ