



„Na podzim do Sokola dorazím“ Čekáme všechny zájemce

Městská
část
Praha



Akce pro zájemce o sportovní vyžití
všech věkových kategorií

Otevřené cvičební hodiny

Prázdniny skončily a začínají povinnosti. Na jedné straně škola, na druhé možnost sportu a potěšení v naší TJ. V TJ Sokol Liboc máme vždy v září upravené hodiny cvičení tak, aby se mohli zapojit bývalí i nově příchozí cvičenci do pravidelného sportování. Tuto akci pořádá TJ Sokol Liboc za významné podpory MČ Praha 6.

Zájemci mohou cvičit základní gymnastiku a hry ve sportu, pro všechny, nebo se seznámit s novým sportovním odvětvím jako je karate a sportovní gymnastika děvčat, případně pokračovat v basketbalu a volejbalu s novými kamarády. Jde o seznámení se či pokračování v pohybových aktivitách a vyzkoušet si zdarma, co Vás baví. Dospělí a zejména senioři mohou najít příjemné a zdravé zlepšení prožívání života.

Zájemci přijďte čtvrt hodiny před zahájením lekce, sebou si vezměte cvičební úbor a tenisky. Cvičení probíhá ve velké tělocvičce nebo v gymnastickém sálu – sledujte vyvěšený rozvrh cvičení na nástěnkách a webových stránkách TJ Sokol Liboc.



Harmonogram projektu 8.-28. září ve velkém sálu:

Jednotlivci: Rodiče a děti po 16.15-17.15; předškolní děti po 17.30-18.30; žákyně po 16.30-19.30; ženy po 19.30-20.30 a čt 19.15-20.15; karate út 17.30-19.00 a čt 18.00-19.30; žáci a žákyně st 15.00-16.00; zdravotní TV a senioři st 18.15-19.15 a pá 9.30-10.30

Hry: volejbal po 20.30-21.30; basket út 20.30-21.30; fotbal čt 20.30-21.30; stolní tenis pá 16.00-18.00, bowls pá 16.00- 18.00

Cvičení v gymnastickém sálu dalších 10 možností dle rozvrhu. Více na [www: sokol-liboc.cz](http://www.sokol-liboc.cz)

Pravidelné cvičení vytváří pro účastníky kladný vztah ke sportu a soutěžení a tím pomáhá v jejich aktivním životě. Neváhejte a přijďte. Akce se uskuteční za významné podpory MČ Praha 6