

PROGRAM NA TÝDEN SOKOL SPOLU V POHYBU V PÍSKU

ČTVRTEK 24. ZÁŘÍ

17:00 – 18:00 OTEVŘENÁ CVIČEBNÍ HODINA PRO DÍVKY OD 6 DO 10 LET

Hodina pro holky, které baví pohyb a chtějí si zahrát tradiční české hry s partou kamarádek. Osvěžíme si školku se švihadly i míči, zaskáče gumu a spoustu dalšího.

18:00 – 19:00 OTEVŘENÁ CVIČEBNÍ HODINA PRO DÍVKY OD 11 LET

Netradiční program pro všechny aktivní slečny. Vzpomenete si ještě vůbec, jak se skákala guma? Víte, jak se hraje *Zeměkoule*? Přijďte si to s námi vyzkoušet!

19:00 – 20:00 OTEVŘENÁ HODINA FITDANCE

Zájemci aerobně-tanečního fitness cvičení si mohou v tento den zkusit lekci **zdarma**.

PÁTEK 25. ZÁŘÍ

17:00 – 19:00 OTEVŘENÉ CVIČENÍ PRO VŠECHNY ŠKOLÁKY A JEJICH RODIČE

Připravili jsme program, během kterého se rodiče na chvíli vrátí do dětství a děti se třeba naučí hry, na které už se během let trochu pozapomnělo. Nebudou chybět skákačí guma, švihadla ani míče. Těšíme se na vás!

SOBOTA 26. ZÁŘÍ

10:00 – 12:00 WORKSHOP PÁROVÉ AKROBACIE

Zveme všechny kluky, holky, dámy i pány na dvouhodinové cvičení s Martinem z **Five Fellas** a Ájou z **Fearless**. Vyzkoušíte si spoustu cviků z nyní tak oblíbené **párové akrobacie**. Začneme od těch úplně nejjednodušších, takže se zapojit může opravdu každý. Na sebe doporučujeme krátké a přiléhavé oblečení, s sebou však raději i mikinu, dále pití, a hlavně dobrou náladu. Cvičí se bez bot.

Sraz účastníků je v 9:50 před sokolovnou v Tyršově ulici. V případě dotazů napište Martinovi Maturovi na email: martin.matura@seznam.cz.



NEDĚLE 27. ZÁŘÍ

13:00 – 18:00 VÝLET S NÁZVEM DOBYTÍ AMERIKY

V rámci nového programu *Centra odboru všestrannosti* pořádáme **pro děti od 6 let** odpolední výlet do Píseckých hor. **Sraz účastníků bude ve 13:33 „U třech rybníků“** na spodnějším parkovišti mezi prvními dvěma rybníky (Trubka a Bašta). **Plánovaná trasa:** V Živci – rozhledna – Srní homole – Nový rybník – Na Vohybale. Po cestě si zahrajeme **různé hry** a **zacvičíme si** na tamních cvičidlech. Rozchod bude na stejném místě jako sraz cca v 18:00. S sebou věci do lesa, pevné boty, pití, drobnou sváču a chuť se bavit.

Na výlet je nutné se předem **nahlásit přes web** ([odkaz zde](#)). V případě nějakých dotazů se obraťte na vedoucího Marka Matošku: marekmatoska@gmail.com.



ÚTERÝ 29. ZÁŘÍ

16:00 – 17:00 OTEVŘENÁ CVIČEBNÍ HODINA PRO DĚTI VE VĚKU 3-5 LET S RODIČI

Máte doma malého neposedu? Badatele? Průzkumníka? Akrobata? Přijďte si s ním zacvičit do Sokola! Vzpomenete si na hry svého dětství a vyzkoušíte si něco nového. Rádi vás uvidíme. Jen se, prosím, **nahlaste předem** cvičitelce Martině: mbendasova@seznam.cz.

VŠECHNY PROGRAMY KROMĚ VÝLETU PROBÍHAJÍ V NAŠÍ SOKOLOVNĚ. TĚŠÍME SE NA VÁS!