



Sokolská župa Jana Máchala v Brně - župní odbor všestrannosti

zve všechny cvičitelky i cvičenky 55+ z naší župy

na seminář

""ZDRAVĚ A VESELE V NOVÉM ROCE!""

Termín: sobota 28. ledna 2023

Místo: ZŠ Horní 16, Brno

Spojení: MHD od nádraží:

tramvaj č. 8 - směr Starý Lískovec, výstup zastávka Vsetínská,
přes Vídeňskou - projít ulicí Celní

tramvaj č. 2 - směr Modřice, výstup zastávka Celní - projít ulicí Celní - kolmá na ul. Horní

Prezence: 8:30 hod.

Program: 9:00 hod.	FitPainFree – zdravotní cvičení	ses. Radka Kabelková
10:00 hod.	REKONDIK – kondiční cvičení se širokým výběrem pohybových prostředků s dominantním hudebním doprovodem.	br. Jarek Kučera Praha
11:40 hod.	TANCE - skandinávské a retro disko	br. Jarek Kučera
12:30 hod.	BAZÉN - cvičíme a plaveme	ses. Radka Kabelková

Ukončení: 13.30 hod.

Vezmi s sebou: podložku, ručník (pomůcka pro cvičení), overball, cvičební úbor a obuv do tělocvičny, plavky, poznámkový blok. Pitný režim není zajištěn

Cestovné: na náklady vysílající složky, případně na vlastní náklady

Těšíme se na tvoji účast

Eva Dudová v.r.
náčelnice župy

Ludmila Ryšavá v.r.
vedoucí sboru seniorek

Účastník akce souhlasí s použitím fotodokumentace z akce, pro účely publikace v metodických, propagačních a ostatních tiskových materiálech župy, ČOS, MmB a JMK.
Akce je pořádána za finanční podpory JMK a OV ČOS.

