

# Z A Č N Ī C V Ī Č Ī T ,,



SOKOL  
BRNO-JUNDRŮV

## NIKDY NENÍ POZDĚ

### PONDĚLÍ 16:00 - 17:00 HOD. - RODIČE A DĚTI

- ZAMĚŘENO NA DĚTI OD DVOU LET, KDY SPOLEČNĚ S RODIČI ABSOLVUJÍ PRVNÍ KRÚČKY A SEZNÁMÍ SE SE SPORTEM.
- VEDOUcí ODDÍLŮ **TEREZA VLACHOVÁ + HELENA VAŇKOVÁ**

### PONDĚLÍ 17:00 - 18:00 HOD. - MLADŠÍ ŽÁCI A ŽÁKYNĚ

- ZAMĚŘENO NA VĚKOVOU SKUPINU DĚTÍ VE VĚKU 8-13 ROKŮ. CVIČÍ SE VŠEOBECNÁ TĚLESNÁ PŘÍPRAVA, MÍČOVÉ HRY.
- VEDOUcí ODDÍLŮ **JANA MRHAČOVÁ**

### ÚTERÝ 16:00 - 17:00 HOD. - PŘEDŠKOLNÍ A ŠKOLNÍ DĚTI

- ZAMĚŘENO NA VĚKOVOU SKUPINU 4-7 ROKŮ. CVIČÍ SE VŠEOBECNÁ TĚLESNÁ PŘÍPRAVA V KOMBINACI S HERNÍMI PRVKY, MÍČOVÉ HRY, ZÁKLADY ATLETIKY A GYMNASTIKY.
- VEDOUcí ODDÍLŮ **RENATA ŠTASTNÁ**

### ÚTERÝ 17:00 - 18:00 HOD. - MÍČOVÉ SPOR TY A FLORBAL

- NOVĚ ZAMĚŘENO NA VĚKOVOU SKUPINU DĚTÍ VE VĚKU 6-10 LET.
- HRAJÍ SE MÍČOVÉ SPOR TY, PŘEVÁŽNĚ FLORBAL.
- VEDOUcí ODDÍLŮ **RADEK JANOUŠEK + MAREK PLAČEK**

### ÚTERÝ 18:00 - 19:00 HOD. - MÍČOVÉ SPOR TY A FLORBAL

- ZAMĚŘENO NA VĚKOVOU SKUPINU DĚTÍ VE VĚKU 10-16 ROKŮ.
- HRAJÍ SE MÍČOVÉ SPOR TY, PŘEVÁŽNĚ FLORBAL.
- VEDOUcí ODDÍLŮ **RADEK JANOUŠEK + MAREK PLAČEK**.

### STŘEDA 14:30 - 18:00 HOD. + ČTVRTEK 14:00 -16:00 HOD. - GYMNASTIKA

- ZAMĚŘENO NA VĚKOVOU SKUPINU DĚTÍ 6-8 LET. CVIČÍ SE ZÁKLADY SPOR TOVNÍ GYMNASTIKY, PŘEDEVŠÍM ROZSAH POHYBU, DRŽENÍ TĚLA, ZPEVNĚNÍ SVALSTVA, RYTMIKU, AKROBACII A NÁRADÍ.
- VEDOUcí ODDÍLŮ **DRAHA HÁJKOVÁ + ZDENA MYNÁŘOVÁ + IVA DADÁKOVÁ.**

### PÁTEK 9:30 - 11:00 HOD. - BATOLATA

- ZAMĚŘENO NA DĚTI OD JEDNOHO ROKU, PRVNÍ SEZNÁMENÍ S AKTIVNÍM POHYBEM.
- VEDOUcí ODDÍLŮ **KAMILA GAJDŮŠKOVÁ.**

**SOKOLOVNA - STROMOVKA 6, JUNDRŮV**

# ZAČNI CVIČIT,,



SOKOL  
BRNO-JUNDOV

## NIKDY NENÍ POZDĚ

### PONDĚLÍ A ČTVRTEK 18:00 – 19:00 HOD. - ŽENY

- VHODNÉ PRO VĚKOVOU KATEGORII 60 A VÍCE ROKŮ.
- CVIČENÍ JE ZAMĚŘENO NA UDRŽENÍ DOBRÉ FYZICKÉ KONDICE POMOCÍ LEHKÉHO AEROBNÍHO CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ A PROTAŽENÍ CELÉHO TĚLA.
- VEDOUcí ODDÍLU **JANA MRHAČOVÁ + RENATA ŠTASTNÁ.**

### PONDĚLÍ A ČTVRTEK 20:00 – 21:00 HOD. - ŽENY

- VHODNÉ PRO VĚKOVOU KATEGORII 40-50 LET.
- CVIČENÍ JE ZAMĚŘENO NA UDRŽENÍ DOBRÉ FYZICKÉ KONDICE
- POMOCÍ LEHKÉHO AEROBNÍHO CVIČENÍ, POSILOVÁNÍ PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ A PROTAŽENÍ CELÉHO TĚLA.
- VEDOUcí ODDÍLU **MÍLA LOHNICKÁ.**

### PONDĚLÍ 19:00 - 20:00 HOD. - ZUMBA

- VHODNÉ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE, CVIČENÍ PŘI MODERNÍ
- HUDBĚ V LATINSKOAMERICKÝCH RYTMECH.
- VEDOUcí ODDÍLU **RENATA ŠTASTNÁ, CVIČITELKY PEŤKA SOJÁKOVÁ + MATEŠKA CHLADOVÁ.**

### ÚTERÝ 19:00 – 20:30 HOD. - FLORBAL

- ODDÍL SE ÚČASTNÍ SOUTĚŽÍ V RÁMCI ČOS I JIHMORAVSKÉHO KRAJE.
- VEDOUcí ODDÍLU **DAVID PLŠEK.**

### ÚTERÝ 20:30 – 22:00 HOD. - VOLEJBAL – MUŽI (SENIORŮ)

- VEDOUcí ODDÍLU **VÁCLAV PUTNA.**

### STŘEDA 20:00 – 22:00 HOD. – FLORBAL (MUŽI I ŽENY)

- VEDOUcí ODDÍLU **DAN ROSENBERG.**

### ČTVRTEK 19:00 -20:00 HOD. - TABATA

- VHODNÉ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE, VČETNĚ MUŽŮ.
- TABATA JE INTERVALOVÝ TRÉNINK. PŘI CVIČENÍ JSOU VYUŽÍVÁNY RŮZNÉ DRUHY POSILOVAČÍHO NÁČINÍ. DOPLNĚNO I POSILOVÁNÍM PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ.
- VEDOUcí ODDÍLU **RENATA ŠTASTNÁ, CVIČITELKA SABINA KULDOVÁ.**

### PÁTEK 17:30 – 19:00 HOD. - FLORBAL – (MUŽI I ŽENY).

- VEDOUcí ODDÍLU **TOMÁŠ ÚLEHLA.**

### PÁTEK 19:00 – 22:00 HOD. - STOLNÍ TENIS – MUŽI I ŽENY

- ODDÍL HRAJE BREST (BRNĚNSKÝ REKREAČNÍ STOLNÍ TENIS), DVĚ DRUŽSTVA.
- VEDOUcí ODDÍLU **ZDENĚK VYZINA.**

### SOBOTA 14:00 – 17:00 HOD. - NOHEJBAL – MUŽI.

- VEDOUcí ODDÍLU **ZDENĚK PILNÝ.**

### NEDĚLE 19:00 – 20:00 HOD. - BASKETBAL – MUŽI I ŽENY.

- VEDOUcí ODDÍLU **ROBIN ULRICH.**

**SOKOLOVNA - STROMOVKA 6. JUNDOV**

ZAČÍNÁME 7.9.2020 ZAČÍNÁME 7.9.2020 ZAČÍNÁME 7.9.2020