



Sokol Libčice nad Vltavou
opět pokračuje s pravidelným cvičením -
- pro každého

Cvičení v Sokolovně

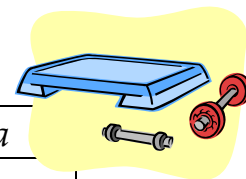


-Předškoláci i malí školáci si pohrají a zacvičí vždy od 16.00 každou středu, mohou se přidat i rodiče, přijďte si s dětmi pohrát !!

-Pro děvčata od 3. třídy je cvičení vždy ve středu od 17.00, kde si vyzkouší různé druhy cvičení od klasického aerobiku, stepu, cvičení na míčích až po zumbu. K tomuto cvičení se mohou nyní přidat i dospělí začátečníci, naučíte se zde základní kroky všech forem cvičení!!!

-Ženy a starší dívky si mohou vybrat od kondičního cvičení - mírnější cvičení, kde se využívají různé cvičební pomůcky pro posilování - velké i malé míče, činky, gumy i podložky. Při hodině steпаerobiku vystupujete při taneční choreografii na cvičební stupínek, který zvyšuje vaši zátěž a posiluje hlavně dolní partii. Při zumbě si krásně zatančíte na spoustu rytmických skladeb a v pondělí večer ještě posílíte všechny svalové partie.

Souhrnný rozpis cvičení:



Pondělí	Ženy a starší dívky	19.00–20.00	Stepaerobik: <i>Iva</i>
	Ženy a starší dívky	20.00–21.00	Posilování se zumbou: <i>Jiřina</i>
Středa	Předškoláci(4-6)a malí školáci(7-8)	16.00-16.55	Všestrannost,hry +základ aer.: <i>Jana</i>
	Dívky (8-15) + Začátečníci	17.00-18.00	Aerobik,step, míče, zumba: <i>Verča, Iva, Jiřina, Jana</i>
	Ženy a starší dívky	18.00-19.00	Kondiční cvič.: <i>Jana, Marie</i>
	Ženy a starší dívky	19.00–20.00	Zumba: <i>Jiřina</i> + Dance aer. (<i>vždy posl. středa v měsíci</i>)

S sebou si vezměte pevné čisté boty do tělocvičny, ručník a láhev s vodou.

Cena za hodinu 50,- Kč, zumba 60,-Kč

Info: 602858490