



**Tělocvičná jednota SOKOL
Doudleby nad Orlicí**

nabídka zájmových cvičebních

hodin pro děti a dospělé

2024/2025

**Sokol přináší sport pro každého
bez rozdílu věku a příjmu.**

Cvičíme:

Předškolní děti

**Všestrannost: Iva Hloušková
(Monika Šafaříková)**

Středa 16,00 - 17,00 hodin

Hravá forma cvičení pro děti zaměřené na
všestranný rozvoj pohybu.



Důležité informace :

Přihlášky: Přihlášku do jednotlivých cvičebních hodin získáte u svých cvičitelek. Pro členství v Sokole stačí jedna přihláška.

Platby : na účet- součástí přihlášky

Všestrannost děti: 650,-Kč/rok

Capoeira děti: 1000,-Kč/rok

Volejbalový oddíl: 1000,-Kč/rok

Atletický oddíl: 1000,-Kč/rok

**T.J.Sokol Doudleby nad Orlicí
Švermova 528
517 42 Doudleby nad Orlicí**

Přijďte mezi nás !

Začínáme 16. 9. 2024 !!!

Zdravotní cvičení

Všestrannost: **Jana Florianová,**
Vlasta Lacinová

Pondělí 18,30 - 19,30 hodin

Středa 18,30 - 19,30 hodin



Může se zapojit každý, kdo má chuť se hýbat.

1.- 3.třída

Všestrannost: **Matyáš Leimer**
(Monika Šafaříková)

Pátek 16,00 – 17,00 hodin

Pravidelné cvičení pro děti, které už zvládnou cvičit samy bez rodičů. Cvičení je zaměřeno zejména na všestranný rozvoj pohybových dovedností s využitím základního tělocvičného nářadí a netradičního i tradičního sportovního náčiní.



4.- 6.třída

Všestrannost: **Monika Šafaříková**

Středa 17,00 – 18,00 hodin

Cvičení vhodné pro kluky i holky zaměřené zejména na všestranný rozvoj pohybových dovedností s využitím základního tělocvičného nářadí a netradičního i tradičního sportovního náčiní.

Přijďte si nejen zacvičit ale také zahrát různé kolektivní hry.



Fit dance

Všestrannost : **Radka Suchomelová**

Čtvrtek 19,00 - 20,00 hodin

Přijďte si vyzkoušet taneční fitness program, který spojuje sport, pohyb, tanec a zábavu.

Při lekci Fit dance se pořádně zapotíte a dostanete do dobré kondice. Důraz je také kladen na to, aby si každý lekci maximálně užil a odešel s dobrou náladou.



Florbal

Všestrannost : **Jan Merganc**
(Monika Šafaříková)

Pondělí 17,00 - 18,00 hodin

Pro kluky od 3. třídy

Chceš začít sportovat a líbí se ti florbal ?
Přijď a přidej se k nám !



Volejbalový oddíl

Trenér: **Monika Šafaříková**

Čtvrtek 16,00 – 18,00 hodin

Celoročně se účastníme krajského kola mladších žákyň.

Aktuálně nám chybí dívky do žlutého a oranžového volejbalu (pro dívky od 6 let).

Pokud chcete vyměnit hravý režim kroužků za týmový oddíl, přijďte si s námi zahrát a vyzkoušet sportovní atmosféru pod volejbalovou sítí



Capoeira

Sportovní oddíl: **Stanislav Pavel,
Aneta Jeníčková**

Úterý 17,00 - 18,00 hodin

Neděle 16,30 - 18,00 hodin

Trénuj s námi, buď ve formě a nauč se ovládat boj, hudbu, akrobacii i tanec.

Vhodné pro holky i kluky od 9 let.



Dívčí atletický oddíl

Trenérky: **Radka Suchomelová,
Daniela Vařeková**

Pondělí 16,00 – 17,00 hodin

Pátek 17,00 – 18,00 hodin

Běhej, skákej, házej rád, atletem se můžeš stát !



Jsme parta prima holek s týmovým duchem, co nezkaží žádnou legraci.