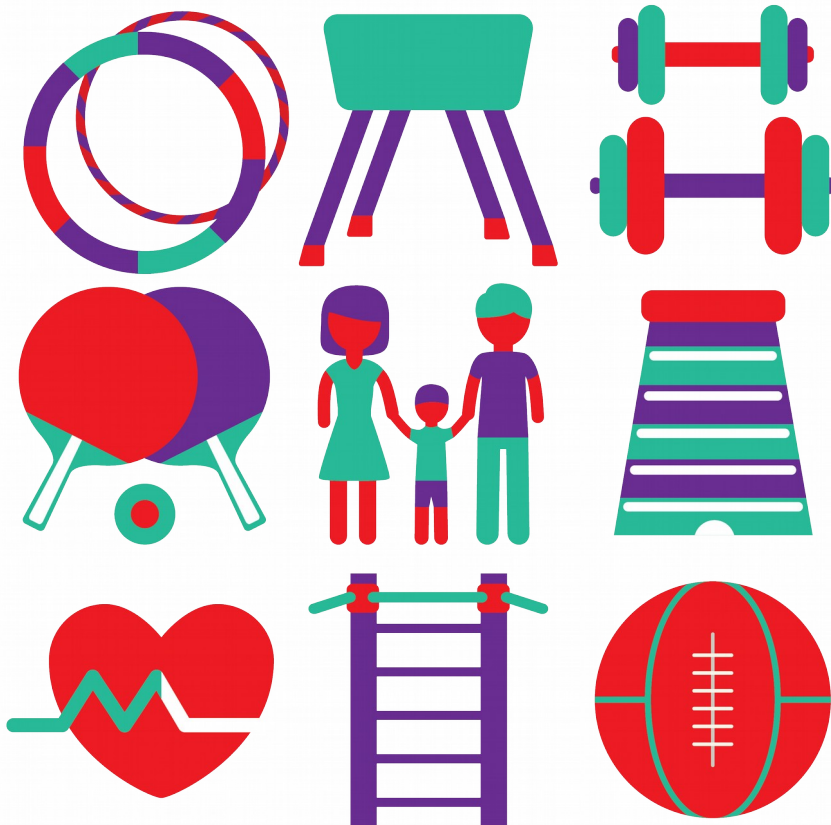




SOKOL

SPOLU V POHYBU



T.J.Sokol Kutná Hora zve všechny, kdo mají rádi pohyb na

Týden spolu v pohybu - Každý den v Sokole

18.-22.9.2017 / dopoledne, odpoledne, večer /
v našich sokolovnách

V Sokole je prostor pro každého, od malých dětí po seniory. Od cvičení pro zdraví až po výkonnostní sport. Přijďte si vybrat.

VSTUP VOLNÝ

www.sokolkh.cz



SOKOL

SPOLU V POHYBU

Sokolovna v Tyršově ulici (na Žižkově)

Pondělí 18.9.

10-11 – opičí dráha a párová akrobacie pro děti s rodiči

Úterý 19.9.

16-18 – basketbal: škola driblingu, přihrávek, střelecká soutěž

Středa 20.9.

18-20 – pohybové puzzle pro ženy: joga, kruhový trénink, dance aerobik, stretching

Čtvrtek 21.9.

10-11 – opičí dráha a párová akrobacie pro děti s rodiči

Pátek 22.9.

16-18 – basketbal: škola driblingu, přihrávek, střelecká soutěž

Sokolovna v Sokolské ulici (pod hotelem Zlatá Stoupa)

Pondělí 18.9.

17-18 – cvičení pro seniorky

18-20 - pohybové puzzle pro ženy: joga, kruhový trénink, dance aerobik, stretching

Úterý 19.9.

18-20 – karate: lekce sebeobrany

bouldering: volná hodina lezení pro začátečnický i pokročilý

Středa 20.9.

18-20 – stolní tenis: přijďte si „pinknout“, poradíme jak na to posilovna: jak to chodí v posilovně – volná hodina s trenérem

Čtvrtek 21.9.

18-20 - karate: lekce sebeobrany

posilovna: jak to chodí v posilovně – volná hodina s trenérem

Pátek 22.9.

9-10 - „To zvládnou!“ testy fyzické kondice pro 60+

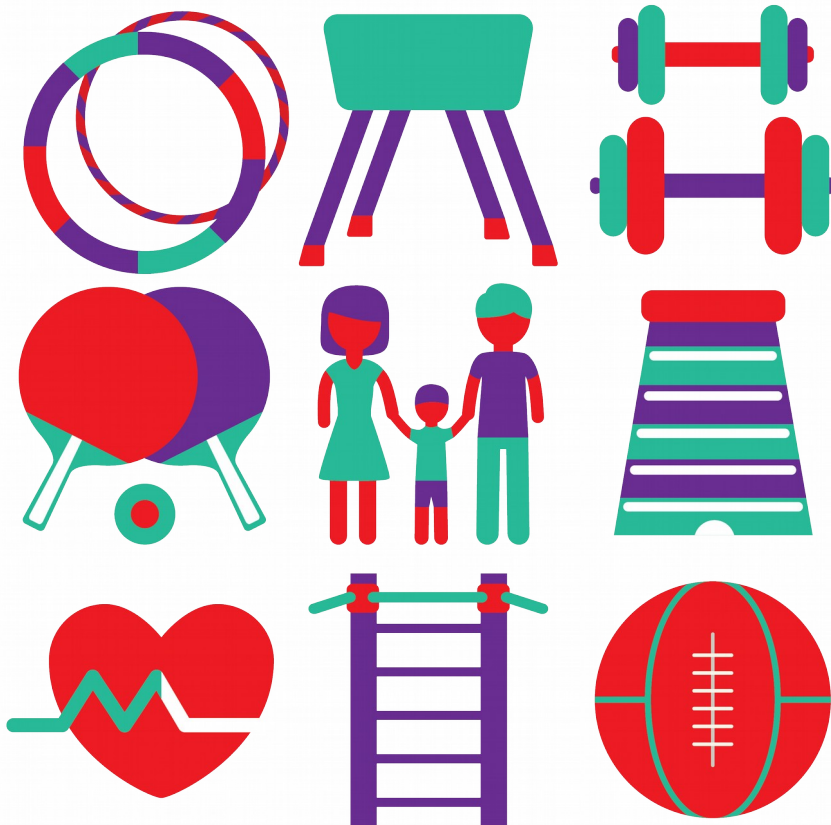
18-20 - stolní tenis: přijďte si „pinknout“, poradíme jak na to bouldering: volná hodina lezení pro začátečnický i pokročilý

Cvičební oděv a obuv s sebou :)



SOKOL

SPOLU V POHYBU



T.J.Sokol Kutná Hora, oddíl rodičů a dětí, připravil hodinu:
OPIČÍ DRÁHA A PÁROVÁ AKROBACIE
pro rodiče s dětmi

18. a 21.9.2017 od 10 do 11h

sokolovna v Tyršově ulici

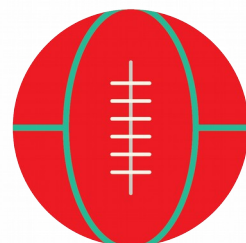
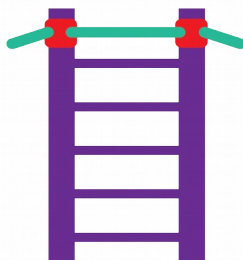
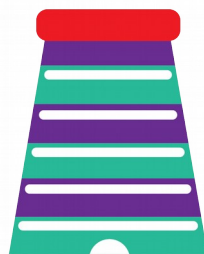
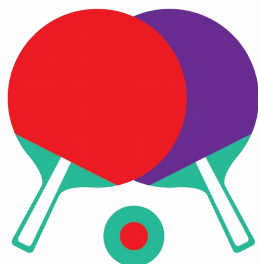
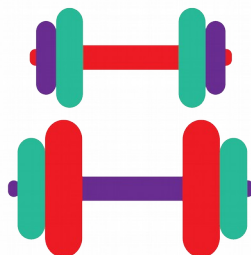
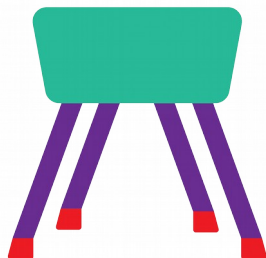
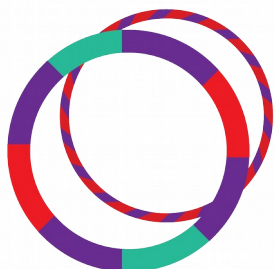
VSTUP VOLNÝ

www.sokolkh.cz



SOKOL

SPOLU V POHYBU



T.J.Sokol Kutná Hora, oddíl BASKETBALU zve všechny,
které baví hry s míčem na:

ŠKOLA DRIBLINGU A STŘELBY

Přijď si to vyzkoušet a staň se naším spoluhráčem

úterý 19.9. a pátek 22.9.2017 od 16 do 18h
sokolovna v Tyršově ulici

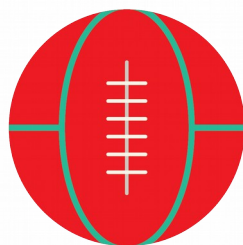
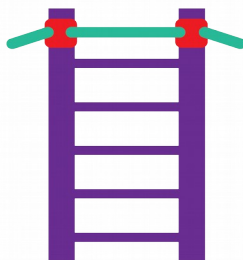
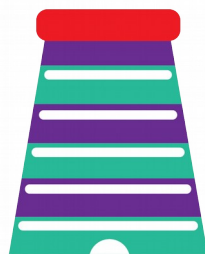
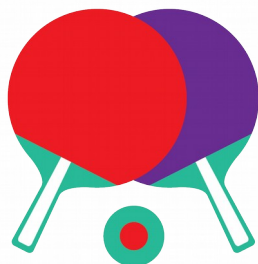
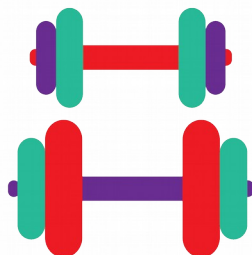
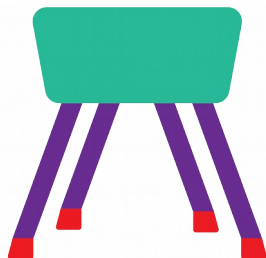
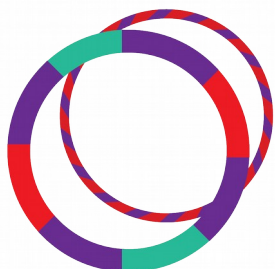
VSTUP VOLNÝ

www.sokolkh.cz



SOKOL

SPOLU V POHYBU



T.J.Sokol Kutná Hora zve všechny aktivní seniory na:

TO ZVLÁDNU!
testy fyzické kondice pro 60+

pátek 22.9. od 9 do 10h

sokolovna v Sokolské ulici

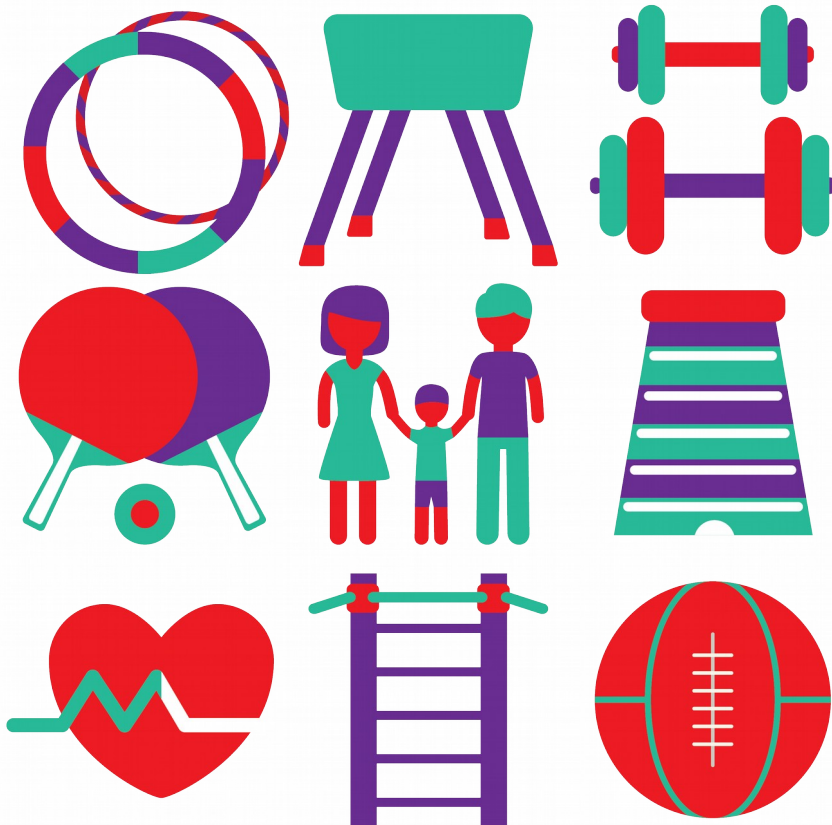
VSTUP VOLNÝ

www.sokolkh.cz



SOKOL

SPOLU V POHYBU



T.J.Sokol Kutná Hora zve ženy, které mají rády pohyb na:

POHYBOVÉ PUZZLE

dance aerobik, jóga, posilování, stretching

pondělí 18.9. od 18 do 20h / sokolovna v Sokolské ul.

středa 20.9. od 18 do 20h / sokolovna v Tyršově ul.

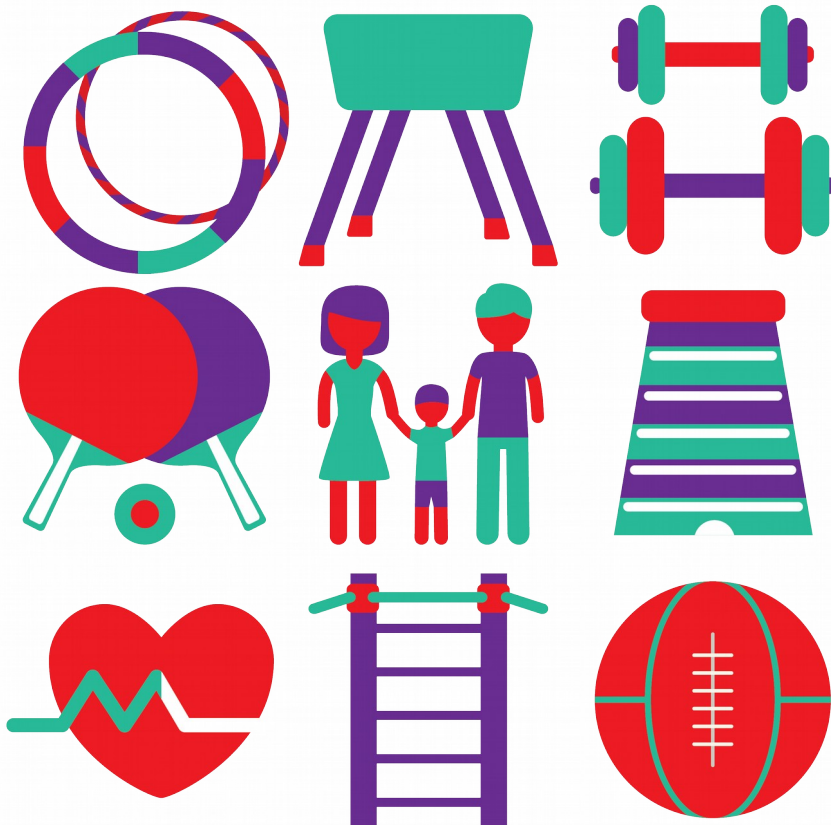
VSTUP VOLNÝ

www.sokolkh.cz



SOKOL

SPOLU V POHYBU



T.J.Sokol Kutná Hora zve všechny, kdo mají rádi pohyb na

BOULDERING

volná hodina pro začátečníky i pokročilé

úterý 19.9. a pátek 22.9. od 18 do 20h

sokolovna v Sokolské ul.

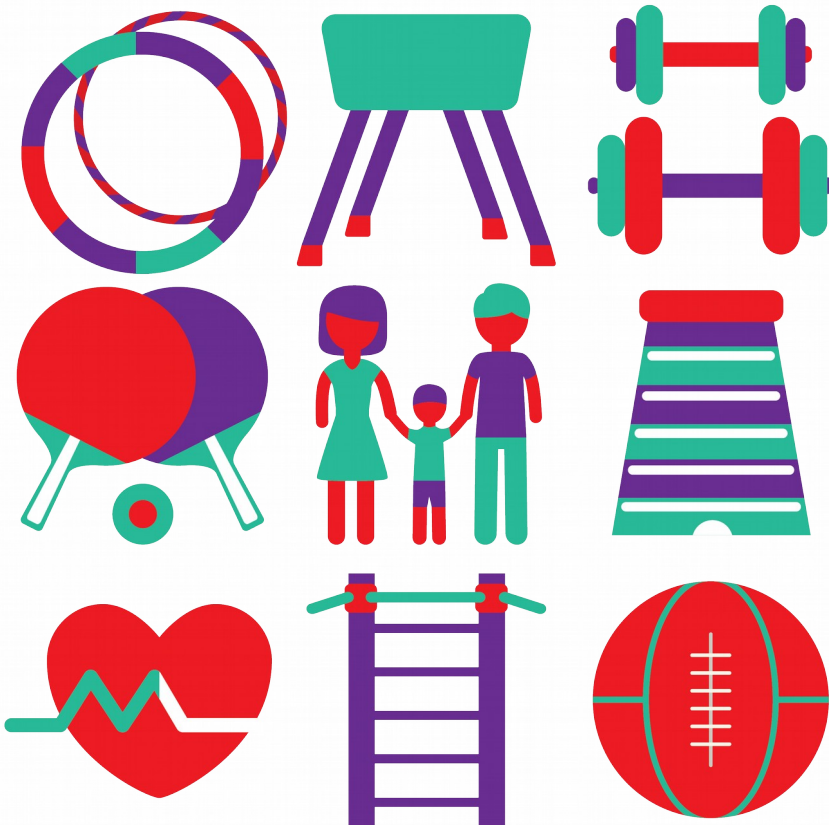
VSTUP VOLNÝ

www.sokolkh.cz



SOKOL

SPOLU V POHYBU



T.J.Sokol Kutná Hora zve všechny, kdo mají rádi pohyb na

JAK TO CHODÍ V POSILOVNĚ? volná hodina s trenérem

středa 20.9. a čtvrtek 21.9. od 18 do 20h
sokolovna v Sokolské ul.

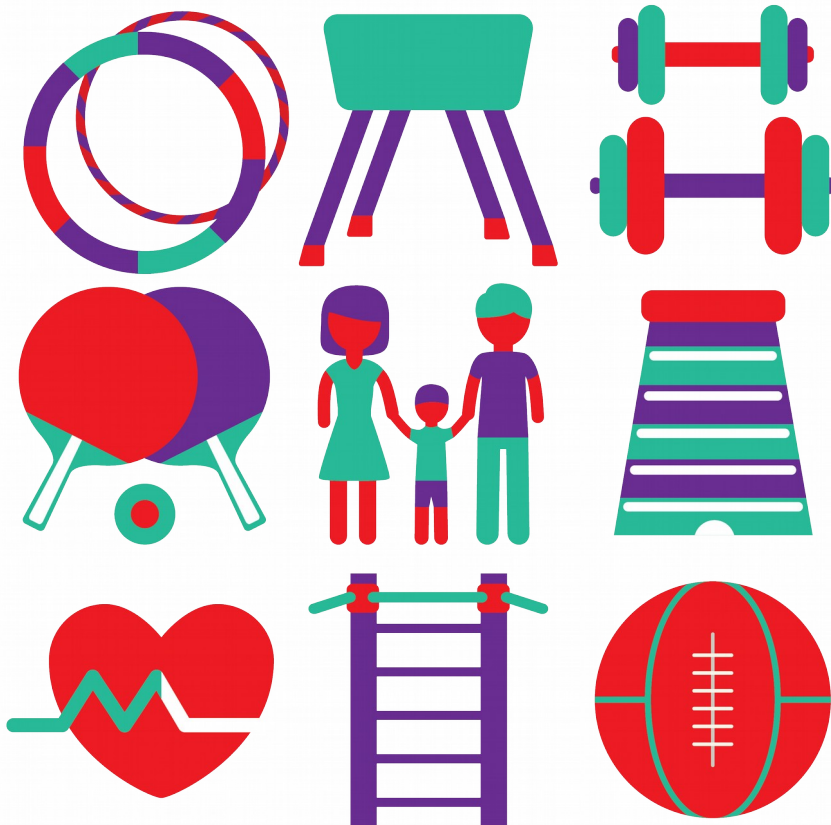
VSTUP VOLNÝ

www.sokolkh.cz



SOKOL

SPOLU V POHYBU



T.J.Sokol Kutná Hora, oddíl KARATE, zve na

KRÁTKÁ LEKCE SEBEOBRANY aneb seznámení s karate

úterý 19.9. a čtvrtek 21.9. od 18 do 20h
sokolovna v Sokolské ul.

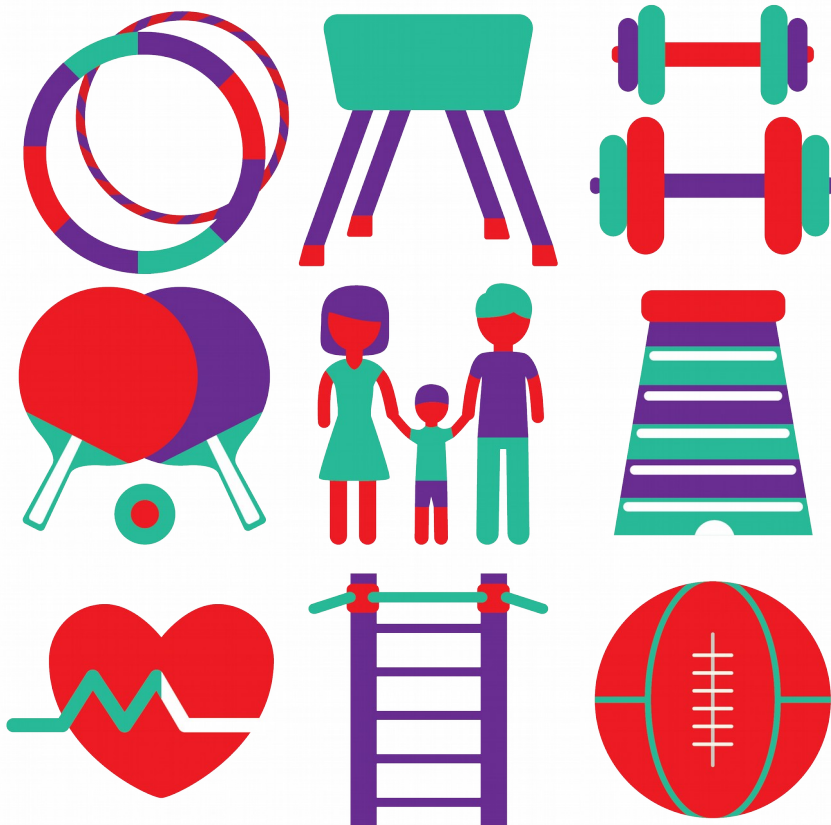
VSTUP VOLNÝ

www.sokolkh.cz



SOKOL

SPOLU V POHYBU



T.J.Sokol Kutná Hora, oddíl STOLNÍHO TENISU, zve na

JEN SI TAK TROCHU PINKNOUT

rychlou kurz ping-pongu, soutěž o nejdelší výměnu,
volná hra

středa 20.9. a pátek 22.9. od 18 do 20h

sokolovna v Sokolské ulici

VSTUP VOLNÝ

www.sokolkh.cz