

sokolovna v Sokolské ulici (dolní sokolovna)

	pondělí 16.09.2019	úterý 17.09.2019	středa 18.09.2019	čtvrtek 19.09.2019	pátek 20.09.2019
18-20		<p>karate Lekce sebeobrany Otevřený trénink</p> <p>bouldering Jak na boulder? (tréninková lekce pro začátečníky i pokročilé)</p> <p>silový trojboj Jak to chodí v posilovně – přijďte si vyzkoušet posilovací stroje</p>	<p>Cvičení pro ženy posilování, dance aerobik, joga, testy fyzické zdatnosti,</p>	<p>karate Lekce sebeobrany Otevřený trénink</p> <p>silový trojboj Jak to chodí v posilovně – přijďte si vyzkoušet posilovací stroje</p> <p>bouldering Jak na boulder? (tréninková lekce pro začátečníky i pokročilé)</p>	<p>ODPOLEDNE PRO SENIORY OD 14:00</p> <p>Přednáška</p> <p>Výstavka ke 135. výročí položení základního kamene sokolovny</p> <p>Promítání</p> <p>Cvičební hodina pro muže i ženy</p> <p>Testy pro seniory</p>

sokolovna v Tyršově ulici (horní sokolovna)

10:30-11:30	<p>cvičení pro rodiče s dětmi párová akrobacie, opičí dráha, „zvířata v sokolovně“</p>		<p>cvičení pro rodiče s dětmi párová akrobacie, opičí dráha, „zvířata v sokolovně“</p>	
16-17	<p>cvičení pro rodiče s dětmi párová akrobacie, opičí dráha „zvířata v sokolovně“</p>	<p>Basketbal škola driblingu, střelby, přihrávek Otevřený trénink Cíleno na hochy ročníku 2009 – 2005</p>	<p>cvičení pro rodiče s dětmi párová akrobacie, opičí dráha „zvířata v sokolovně“</p>	<p>Basketbal škola driblingu, střelby, přihrávek Otevřený trénink Cíleno na hochy ročníku 2009 – 2005</p>
17-18	<p>Předškoláci a malí školáci „jak to v Sokole chodí, běhá, skáče, lítá“</p>		<p>Předškoláci a malí školáci „jak to v Sokole chodí, běhá, skáče, lítá“</p>	
18-20	<p>Cvičení pro ženy Posilování, dance aerobik, joga, testy fyzické zdatnosti,</p>			