



# TJ SOKOL DOLNÍ ŘEDICE

## Rozpis cvičení

### 2019 / 2020

**Začátek všech cvičení v týdnu od 30.9.2019  
(pouze florbal od 6.9., ženy + jóga od 16.9., st. tenis od 25.9.)**

Pondělí	17:00-18:00	florbal elévové (hřiště)
	18:00-19:00	florbal ml. žáci (hřiště)
	17:30-18:30	ženy zdravotní nad 50 let
	19:00-20:00	jóga „Štěpánka“
Úterý	9:00- 9:45	baby cvičo: od ukon. 2 měs. až 15 měs.
	17:00-18:00	cvičení chlapců 1.-4. třída
	18:00-19:00	cvičení chlapců 5.-9. třída
Středa	9:00-10:00	cvičení rodičů a dětí: 15 měs. až 3 roky
	16:30-17:30	stolní tenis děti začátečníci (herna)
	16:30-17:30	cvičení předškoláků – sluníčka
	17:30-18:30	stolní tenis děti pokročilí (herna)
	17:40-18:40	ženy zdravotní nad 50 let
	18:00-19:00	florbal starší žáci a dorost (posilovna)
	18:30-19:30	kondiční cvičení žen (sál)
Čtvrtek	16:00-17:00	cvičení předškoláků – беруšky
	17:00-18:00	cvičení dívek 1.-4. třída
	18:00-19:00	cvičení dívek 5.-9. třída
	20:00-21:00	cvičení dorost + muži
Pátek	15:00-16:30	florbal st. žáci (hřiště)
	16:30-17:30	florbal přípravka (hřiště)
	17:30-18:30	florbal elévové (hřiště)
	18:30-19:45	florbal ml. žáci (hřiště)
	19:45-21:00	florbal dorost, dospělí (hřiště)
Neděle	18:30-19:30	kondiční cvičení žen: bosu (sál)

**Všechna cvičení se konají v tělocvičně, pokud není uvedeno jinak.**

**[www.sokoldolniredice.estranky.cz](http://www.sokoldolniredice.estranky.cz)  
[www.facebook.com/tjsokoldolniredice](https://www.facebook.com/tjsokoldolniredice)**

**Cvičení v roce 2019 / 2020 NAZDAR!**