



TJ SOKOL DOLNÍ ŘEDICE

Rozpis cvičení a tréninků

2022 / 2023

Pondělí	16:30-17:30	berušky - mladší předškolní
	17:30-18:30	florbal ml. žáci 2010, 2011
	18:30-19:30	florbal st. žáci 2008, 2009
	19:00-20:00	jóga „Štěpánka“ (sál)
	19:30-21:00	badminton - dospělí
Úterý	16:00-17:00	cvičení žen zdravotní
	17:00-18:00	cvičení dívek 1.-4. třída
	17:30-18:30	florbal – junioři 2006, 2007 (posilovna)
	18:00-19:00	cvičení dívek 5.-9. třída
	20:00-21:30	cvičení dorost + muži
Středa	17:00-18:00	sluníčka - starší předškolní
	16:30-17:30	stolní tenis děti - začátečníci (herna)
	17:30-18:30	stolní tenis děti – pokročilí (herna)
	18:00-19:00	florbal elevové 2012, 2013
	19:00-20:00	florbal st. žáci 2008, 2009
Čtvrtek	9:00-10:00	rodiče a děti - od 8 měs. (lezoucí) až 3 roky
	16:00-17:00	cvičení žen zdravotní
	17:00-18:00	cvičení chlapců 1.-4. třída
	18:00-19:00	cvičení chlapců 5.-9. třída
	19:00-20:00	cvičení žen
	20:00-21:30	nohejbal
Pátek	16:00-17:00	florbal ml. žáci 2010, 2011
	17:00-18:00	florbal přípravka 2014 až 1. 9. 2017
	18:00-19:00	florbal elévové 2012, 2013
	19:00-20:00	florbal junioři a dospělí 2007 a starší
Neděle	17:00-18:30	nohejbal
	18:00-20:00	fotbálek dospělí (hřiště)

Začínáme:

pinec od 7.9., florbal od 12.9., jóga od 19.9., ženy od 22.9., ostatní od 3.10.

Cvičení a tréninky probíhají v tělocvičně, pokud není uvedeno jinak.

www.sokoldolniredice.estranky.cz
www.facebook.com/tjsokoldolniredice