



T. J. Sokol Libuš, Libušská 294/129, Praha 4 – Libuš

Tel.: 261 912 456 od 8:00 do 12:00 hodin nebo 723 502 191

E-mail: sokolibus@volny.cz, www.sokolibus.cz

ZVEME DĚTI I DOSPĚLÉ NA CVIČENÍ DO SOKOLOVNY

Zahájení ve školním roce 2018/2019 dle pravidelného rozvrhu

v pondělí 3. září 2018 – dospělí, v pondělí 10. září 2018 - děti.

Předškolní děti	všestranný tělocvik	4 – 6 let	pondělí	16:00 – 17:00 hod.
Předškolní děti	všestranný tělocvik	4 – 6 let	středa	16:30 – 17:30 hod.
Mladší žactvo	gymnastika	5 – 9 let	pondělí	17:00 – 19:00 hod.
Mladší a starší žactvo	všestranný tělocvik	6 – 14 let	úterý	17:00 – 19:00 hod.
Rodiče a děti	všestranný tělocvik	2 – 5 let	pondělí	10:00 – 11:00 hod.
Rodiče a děti	všestranný tělocvik	2 – 5 let	úterý	16:00 – 17:00 hod.
Mladší žactvo	lakros	8 – 9 let	čtvrtek	16:00 – 17:00 hod.
Starší žactvo	lakros	od 9 let	čtvrtek	17:00 – 18:30 hod.
Ženy	zdravotní tělocvik		pondělí	19:00 – 20:00 hod.
Ženy	pilates		pondělí	20:00 – 21:00 hod.
Seniorky a senioři	zdravotní tělocvik		úterý	15:00 – 16:00 hod.
Ženy a muži	jóga klasická		středa	18:30 – 19:30 hod.
Ženy a muži	všestranný tělocvik		středa	19:30 – 20:30 hod.
Ženy a muži	rekreační volejbal		pondělí	21:00 – 22:00 hod.
Ženy a muži	rekreační volejbal		středa	20:30 – 21:30 hod.
Muži	registrovaný volejbal	(soutěž PVS)	úterý	19:00 – 21:00 hod.
Ženy	registrovaný volejbal	(soutěž PVS)	čtvrtek	18:30 – 20:30 hod.

Zaměření cvičení a náplň cvičebních hodin – s přihlédnutím k věku, zájmu a schopnostem cvičenců. Všestranná pohybová průprava zahrnující prvky gymnastiky, atletiky a míčových her. Důraz je kladen na rozvoj obratnosti, síly, rychlosti, vytrvalosti, koordinaci pohybu a správné držení těla. Náplň cvičebních hodin: zahájení, rozcvičení, rozběhání, cvičení v družstvech dle výkonnosti, závodivé hry, míčové hry – vybíjená, přehazovaná, kopaná, florbal, košíková, volejbal, softball, zakončení hodiny, zklidnění.

Celoroční členský příspěvek: děti a mládež do 18 let (včetně) a senioři starší 65 let ve výši 200 Kč/rok, ostatní členové ČOS ve výši 500 Kč/rok. V členských příspěvcích je zahrnuto úrazové pojištění. Oddílový příspěvek za 1 hod. cvičení se pohybuje od 15 do 50 Kč dle jednotlivých cvičebních kategorií a může se platit 2x za rok (1x za 6 měsíců – leden – červen, 1x za 4 měsíce – září až prosinec). Ke každé členské známce na rok 2018 se odebírá sletová známka ve výši 50 Kč jako příspěvek na konání XVI. Vsesokolského sletu v roce 2018.

Cvičenci se mohou zúčastňovat závodů sokolské všestrannosti, různých turnajů a závodů organizovaných Sokolskou župou a Českou obcí sokolskou, dále sobotních doplňkových činností dětí i dospělých (např. turistika, plavání).

- Vladimíra Tomášková, T. J. Sokol Libuš -