

CVIČEBNÍ NABÍDKA TJ SOKOL HLÁSNÁ TŘEBAŇ od 6.9.2021

Cvičení pro děti a mládež:

Všestrannost (VŠE) – všestranné cvičení pro děti od útlého věku, základy atletiky, gymnastiky, míčových her a celkové tělesné koordinace. Hodiny jsou rozděleny dle věkových kategorií 3 - 6 let, 6 – 15 let (věkové prolínání je možné např. sourozenci apod. s ohledem na zdatnost cvičence)

Úterý 17:30 – 19:00 hod ŽACTVO 6 – 15 let/ Marta Starýchfojtů

Středa 17 – 18 hod PŘEDŠKOLÁCI 3 – 5 let/Soňa Žatecká

Čtvrtek 17:00 – 18:30 hod ŽACTVO 6 – 15 let/ Jana Šváchová

Floorball Sobota 10:00 - 12:00 Jakub Kolář, Neděle 5 - 11 let 17:00 – 18:00 Pavel Štycha

Tanečky pro předškoláky Pondělí 16:00 - 17:00

Cvičení pro dospělé:

Pilates (Pi) - Cílem Pilatesovy metody je zlepšit kontrolu nad svým tělem, posílit jej a zlepšit jeho ohebnost.

Středa 19 – 20 hod Zuzana Fleková

Funkční trénink (FuT) – Funkční trénink je soubor cvičení, které přirozeným způsobem zapojují co nejvíce svalových skupin najednou a to tak, aby maximálně odpovídaly potřebám daného jedince – tedy aby se opravdu jednalo o „funkční trénink.“

Čtvrtek 18:30 – 19:30 hod Lucie Musialová

Tabata/HIIT cardio (HIIT) – Vysoce intenzivní intervalový trénink, je druh cvičení, při kterém se střídá cvičení (interval) o vysoké zátěži se cvičením o nízké zátěži či s úplným odpočinkem.

Pondělí 19 – 20 hod Miluška Snopek

Zdravotní cvičení (ZC) - Zdravotní cvičení jsou zaměřena na problematiku oblasti našeho těla (bederní páteř, krční páteř, pánevní dno apod.)

Pondělí, středa 18 – 19 hod Miluška Jechová

Volejbal (VOL) Úterý 19 – 21 hod Eva Machová

Nohejbal (NOH) – celoroční hra na venkovním hřišti

Sobota 10 - 12 hod. Jiří Štěpánek/ Pavel Snopek

Badminton (BAD) Čtvrtek 19:30 - 21:00 hod Eva Machová,

Pátek 19 - 20 hod Jana Štychová

Stolní tenis (PIN) – hraje se na dvou stolech ve velkém sále, zahraje si každý, napříč věkovými kategoriemi.

Pondělí 20:00 - 21:30 hod Miroslav Stříbrný

ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY NA OBDOBÍ IX/2021 - VIII/2022

Výše příspěvku pro aktivní členy:

Děti do 18ti let 1000 Kč/ rok

Dospělí 18 - 64 let 2200 Kč/ rok

Senioři 65+ let 1100 Kč/ rok

Členové, kteří nenavštěvují žádné cvičební hodiny platí pouze základní členský příspěvek, a to: děti do 18ti let / 200 Kč, dospělí 18 - 64 let / 300 Kč a senioři 65+/ 200 Kč v daném školním roce. **Příspěvky je nutno uhradit do 30. října 2021.** Platba je možná poukazáním na účet Sokola č. ú.: 252063817 / 0300, jako variabilní symbol uveďte datum narození člena ve tvaru DDMMRRRR a do zprávy pro příjemce jméno člena. Dále úhradou v hotovosti přímo v hodině některému z cvičitelů.

První ukázkovou lekci mají všichni zájemci o cvičení zdarma, v případě zájmu o cvičení je třeba se začlenit a uhradit členské příspěvky v co možná nejkratším termínu. Členové plní své povinnosti vůči TJ mají právo navštěvovat libovolně nabízené cvičební hodiny do maximální kapacity daného cvičení.

Nové přihlášky jsou ke stažení na stránkách www.sokol-hlasnatreban.cz nebo přímo u cvičitelů.

Ceny pronájmu sokolovny a hřiště TJ Sokol Hlásná Třeboň

Venkovní hřiště: 100 Kč/ hodina 350 Kč /dopoledne 700 Kč/ den

Pronájem tělocvičny I (velký sál) 250 Kč/ hodina nevytápěný prostor
400 Kč/ hodina vytápěný prostor

Pronájem tělocvičny II (malý sál) 200 Kč/ hodina nevytápěný prostor
300 Kč/ hodina vytápěný prostor

Pro pronájem sokolovny kontaktujte ing. Kunce, tel.: 604 239 722. Při hromadných a dlouhodobých akcích je možná individuální dohoda.

KONTAKTY NA CVIČITELE:

Starýchfojtů Marta (VŠE)	725720993	Štychová Jana (BAD)	777271360
Šváchová Jana (VŠE)	725427042	Kolář Jakub (FLOOR)	603814272
Machová Eva (BAD)	605344590	Štycha Pavel (FLOOR)	602271367
Žatecká Soňa (R+D)	704322477	Štěpánek Jiří (NOH)	734436546
Snopek Miluška (HIIT)	773115855	Snopek Pavel (NOH)	608550314
Musialová Lucka (FuT)	775150455	Stříbrný Miroslav (PIN)	602608999
Fleková Zuzka (Pi)	608226388		
Jechová Miluška (ZC)	737361010		

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

U příležitosti celkové rekonstrukce budovy sokolovny
v Hlásné Třebani a zahájení cvičební sezóny 2021 /2022

1. září 2021

od 17 do 20 hodin



S L Á S N Á K T Ř E B A Ň

CVIČEBNÍ ROZVRH 2021/2022 1. pololetí

	8.00 - 10.00	10.00 - 11.00	11.00 - 12.00	12.00 - 16.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	19.00 - 19.00	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00	21.00 - 22.00
PONĚLÍ	SÁ I.	REZERVOVÁNO			REZERVOVÁNO			HIT	PIN	
	SÁ II.				ZDRAV. CV					
ÚTERÝ	SÁ I.	REZERVOVÁNO				REZERVO VÁNO	VŠE (7-15let)	VOLEJBAL		
	SÁ II.				REZERVO VÁNO	VŠE (7-15let)				
STŘEDA	SÁ I.			REZERVOVÁNO	VŠE (3-6 LET)		REZERVO VÁNO			
	SÁ II.			TANEČKÝ (2-5 let)	ZDRAV. CV	PILATES				
ČTVRTEK	SÁ I.				VŠE (6-15let)	FUT	BAD			
	SÁ II.				VŠE (6-15let)					
PÁTEK	SÁ I.					BAD				
	SÁ II.	REZERVOVÁNO								
	SÁ I.	KOPANÁ, FLOORBALL st.děti								
SOBOTA	SÁ II.									
	Hříšišť	NOH								
NEDĚLE	SÁ I.				FLOORBALL		REZERVO VÁNO			
	SÁ II.									

V případě, že máte chuť pomoci nám dále rozšiřovat sportovní nabídku a zapojit se jako cvičitel, kontaktujte naši náčelnici Martu Starýchofťoť (viz kontakty na cvičitele)