



POZVÁNKA

Na oblastní sraz cvičitelů a cvičitelek žen, seniorů, senierek a zdravotní TV

Termín: sobota 1. února 2020

Místo: sokolovna Čtyři Dvory, Sokolská 133/17, České Budějovice

Pořadatel: Sokolská župa Jihočeská

Program:

8:45 – 9:00 prezence

9:00 – 10:30 cvičební hodiny pro inspiraci – se šálami apod.
- lektorka Ladislava Skalová

10:35 – 12:05 cvičení s tyčemi, zábavná pohybová skladba
- lektorky Dagmar Honová, Ivana Jiránková

12:25 – 13:10 zdravotní cvičení – kruhový trénink
- lektorka – Andrea Trajková

13:15 – 14:00 „Po Novém roce do kondice“ - přednáška o zdravém životním stylu
- lektorka – Andrea Trajková

S sebou: cvičební úbor a obuv do tělocvičny, dobrou náladu, svačinu a pití. Drobné občerstvení zajištěno.

Přihlášky: zasílejte na župní kancelář **do 27.1.2020** na mail: zjihoceska@seznam.cz nebo na tel. číslo **777 084 678** příp. **774 951 136** (ses. Křivancová)

Upozornění:

1. Sraz je zařazen mezi doškolovací akce pro cvičitele. Každý účastník obdrží osvědčení o absolvování 6 doškolovacích hodin.
2. Sokolovna ve Čtyřech Dvorech je na křižovatce ulic Sokolská a Na Zlaté stoce. Od nádraží se k sokolovně dostanete trolejbusem č. 3 (výstupní zastávka na Branišovské ulici „Vysokoškolské koleje“ nebo busem č. 1, výstupní zastávka na Husově ulic „U parku“. (Při bloudění volejte 774 951 136 – Křivancová)

Akce je pořádána za finanční podpory OV ČOS.

Se sokolským pozdravem Nazdar!

Svatava Křivancová
ŽV senierek

Andrea Trajková
ŽV zdravotní TV

Tereza Cedelínová
župní náčelnice

Sokolská župa Jihočeská
Sokolský ostrov 462/1, 370 01 České Budějovice