

TJ SOKOL Jahodnice - TĚLOCVIČNA - ROZPIS pravidelných hodin - 2023

ZMĚNA VYHRAZENA - aktualizace 4.9.2023

den	dopoledne				15.30 h	16.00 h	16.30 h	17.00 h	17.30 h	18.00 h	18.30 h	19.00 h	19.30 h	20.00 h	20.30 h	21.00h
pondělí	PILATES	KUKINA		Be Open	sportovní / pohybové hry			KARATE			TRAMPOLÍNKY	BODY FIT / HIIT				
	8.30 - 9.25	10.00 - 11.00		12.50 - 13.50	15.30 - 16.10 h	16.15 - 17.00 h	17.30 - 18.55 h			19.00 - 19.55 h	20.00 - 20.55 h					
úterý	hrátky s batolátky				sportovní / pohybové hry			BODY FIT	PILATES	JÓGA pro pokročilé						
	9.00 - 9.45 h+10.00-10.45 h				15.30 - 16.10 h	16.15 - 17.00 h	17.05 - 17.50 h	18.00 - 18.55 h	19.00 - 19.55 h	20.00 - 20.55 h						
středa	ZPĚT do KONDICE	krůček do školky	Be Open			ZDRAVÁ ZÁDA	KARATE		POWER BODY FIT	KRUHOVÝ TRENINK						
	9.00- 9.50 h	10.00- 10.45 h	11.15 - 12.15			16.30 - 17.25 h	17.30 - 18.55 h		19.00 - 19.55 h	20.00 - 20.55 h						
čtvrtek	hrátky s batolátky		Be Open	DINDON			sportovní / pohybové hry		STEPAEROBIK	BODY FIT						
	9.00 - 9.45 h+10.00-10.45 h		11.30 - 12.30	12.45-13.45			17.20 - 18.05 h	18.10 - 18.55 h	19.00 - 19.55 h	20.00 - 20.55 h						
pátek	ZDRAVÁ ZÁDA		Be Open													
	9.30-10.25		11.30 - 12.30													
sobota																
neděle											JÓGA pro zdraví a krásu					
											19.00 - 20.00 h					

kontakt:

Milena Kučerová tel.: 605 277 979 **dospělí** **soukr.pronájem**

Martin Křáp tel.: 777 306 002 **karate**

Lucie Tomaníková tel.: 777 114 758 **** 13.30-15.00 h** **SPORTOVNÍ HRY** **** informace a dotazy pouze v této době**

Markéta Hříbalová tel.: 728 618 337 **HRÁTKY + KRŮČEK**

informace k pronájmu tělocvičny = email: tjsokoljahodnice@seznam.cz

POZN: **Be Open** 11/23 - 03/24