



SPOLU V POHYBU



V průběhu celého týdne můžete bezplatně využít všechna naše sportoviště - antukové a beachové kurty, kurt na petanque, hernu stolního tenisu, tělocvičnu v areálu T. J. Sokol Plzeň - Doubravka, Hřbitovní 24, Plzeň (nutná rezervace předem – na www.sokoldoubravka.cz naleznete cestičku k on-line rezervačnímu systému)

Bezplatně se také můžete připojit k našim pravidelně prováděným aktivitám, jejichž rozvrh bude zveřejněn. Do jednotlivých akcí v rámci Sokolského týdne pohybu i dalších cvičebních hodin se můžete zapsat prostřednictvím prezenčních listin u tělocvičny v budově.

TĚŠÍME SE NA VÁS . . .

WWW.SOKOLDOUBRAVKA.CZ



SPOLU V POHYBU



WWW.SOKOL.EU

 JIPAST

PROGRAM 19. - 25. ZÁŘÍ 2016

Pondělí 19. září 2016 - Aktivity seniorů

09.00 – 10.00	velká tělocvična	Jóga P. Soukupová
10.30 – 12.00	velká tělocvična	Harmonická gymnastika V. Zavadilová
13.00 – 14.30	velká tělocvična	Jóga G. Šafránková
14.45 – 15.15	velká tělocvična	Speciální cvičení M. Hejretová
od 16.00	petang. kurt	Objevte s námi Petangue (podává se francouzské víno)

Úterý 20. září 2016 - Aktivity nejmenších dětí

14.00 – 16.00	petang. kurt	Kuličkíada
16.00 – 16.45	malá tělocvična	Jóga pro děti
16.00 – 17.00	velká tělocvična	Cvičení rodičů s dětmi
17.00 – 18.00	velká tělocvična	Cvičení předškoláků
17.00 – 19.00	venkovní areál	Retro hry (panák aj.)

Zkusit můžete i venkovní posilovací stroje, novou kladinku, apod.

Středa 21. září 2016 - Den zdraví

09.00 – 10.00	velká tělocvična	cvičení pro zdraví
11.00 – 12.00	velká tělocvična	cvičení pro zdraví M. Hejretová, V. Zavadilová
09.00 – 12.00	malá tělocvična	Zelené potraviny
14.00 – 18.00	malá tělocvična	Zelené potraviny Prezentace firmy p. A. Hodaňové spojená s ochutnávkou, konzultací, prodejem – poradenství v oblasti výživy, koučink, osobní rozvoj – vhodné pro všechny věkové kategorie
14.00 – 18.00	přísálí tělocvičny	Svět zdraví Sunrise Prezentace firmy Svět zdraví Sunrise (měření základních parametrů – výška, hmotnost, obsah vody, tuku v těle, výživové poradenství)

Čtvrtek 22. září 2016 - Výkonnostní sport

V jednání jsou utkání v badmintonu, volejbalu, nohejbalu (s ohledem na probíhající soutěže), přátelská utkání – vše záleží na počasí ...

Pátek 23. září 2016 - Sokol žije nejen sportem a Noc doubravecké sokolovny

Výstavka historických dokumentů v přísálí tělocvičny (fotografie, kroniky, cenné historické artefakty apod.)
Přijďte mezi nás – pozvánka pro bývalé členy (posezení u kávy)
Večerní hudební vystoupení členů T. J.

Sobota 24. září 2016 - Sejdeme se na Chlumu

Vyrazíme na procházku - s kočárkem, pěšky, na kole, běžíme... Je to prostě na vás. Každopádně rozhledna bude přístupná za symbolických 5 Kč za osobu. Výhled do okolí na všechny strany – nádhera!

13.00 - 14.00 - Závod ve výběhu na rozhlednu – ceny připraveny!

K večeru možnost rozdělát ohniček, opékat donesené vuřty. U rozhledny je v provozu stánek s občerstvením (pivo, limo, nanuky).

Neděle 25. září 2016 - Aktivity rodin s dětmi

Zveme rodiny do areálu T. J. ve Hřbitovní ulici: prohlédněte si naši sokolovnu, věnujte se společně s dětmi aktivitám, které jste v průběhu týdne nestihli. Poseďte a občerstvěte se v naší příjemné hospůdce.



SOKOL

SPOLU V POHYBU