Rozvrh cvičení a tréninků v tělocvičně sokolovny sezóna 2026-2027

1. Předškolní děti 3-6 let **pondělí 16:30-17:15 hodin** (začínáme v pondělí 5.10.)
Děti procvičují obratnost, pohybovou koordinaci, cvičí samostatně pod vedením cvičitelek.
Vedoucí: Soňa Sehnalová

2. Žáci 6-14 let **úterý 16:30-17:30 hodin** (začínáme v úterý 29.9.)
Cvičení zaměřené na pohybovou všestrannost, obratnost, fyzickou kondici, cvičení na nářadí, sportovní a míčové hry. Pestrý program cvičení je vhodný pro všechny chlapce, je i vhodným doplňkem pro mladé sportovce ve florbalu, hokeji, kopané, plavání či dalších sportech.
Vedoucí: Dan Rossi

3. Žačky 6-14 let **středa 16:30-17:45 hod** (začínáme ve středu 30.9.)
Cvičení je zaměřeno na pohybovou koordinaci, obratnost, fyzickou kondici, posilování s cílem zpevnění postavy a správné držení těla, základy aerobiku, jógy, míčové hry, cvičení na nářadí a se sportovním náčiním. Cvičí se v družstvech s rozdělením na mladší a starší žačky.
Vedoucí: PhDr. Šárka Hlavatá

4. Dorostenky, ženy **pondělí 17:15-18:00 hod** (začínáme v pondělí 5.10.)
Funkční kruhový trénink ke zlepšení fyzické kondice, posilování, zpevnění postavy.
Vedoucí: Eva Holasová, Radka Klímová

5. Kondiční cvičení ženy **středa 18:00-19:30 hod** (cvičí se celý rok)
Cvičení s využitím osvědčených metod jógy a pilates, zaměřené na nácvik správného dýchání a techniky cvičení. Cvičení přispívá ke zlepšení fyzické kondice i psychické pohody.
Vedoucí: Eva Holasová

6. Aerobik ženy, dívky **čtvrtek 19:30-20:45 hodin** (začínáme ve čtvrtek 2.10.)
Stepaerobik, kondiční aerobik, strečink pro zvýšení fyzické kondice, zpevňování postavy.
Vedoucí: Marie Petráková

7. Jóga pro všechny **úterý 19:30-20:30 hodin** (cvičí se celý rok)
Lekce jsou vhodné i pro začátečníky, cvičí se naboso, karimatku a deku s sebou.
Vedoucí: Ing. Zdeňka Čepelková

8. Badminton dospělí **středa 19:30-20:30 hodin** (celoročně)
Badminton dorost od 14 let **úterý 17:30-18:30 hodin**
Vedoucí: Jana Nováková

9. Stolní tenis muži **pondělí, pátek 18:00-20:00 hodin + sobota-zápasy**
Stolní tenis žactvo (školní) **pondělí 14:15-15:45 hodin**
Vedoucí: Ing. Jiří Kovář, Jiří Kovář st.

10. Fotbal - zimní tréninky v tělocvičně
Muži **úterý 18:30-19:30 hodin, čtvrtek 18:00-19:30 hodin**
Žáci **čtvrtek 16:30-18:00 hodin**
Vedoucí: Lukáš Petrák - muži, Ing. Tomáš Žid - žáci

11. Volejbal ženy, muži **neděle 16:30-18:30 hod, středa 20:30-21:30 hod**
Vedoucí: Pavlína Včelařová

12. Tenis děti - zimní trénink **neděle 15:30-16:30 hodin**
Vedoucí: Petr Novák

Všechny zájemce o cvičení srdečně zveme a těšíme se na vás v tělocvičně sokolovny.