



Pozvánka na oblastní sraz cvičitelek a cvičitelů seniorek, seniorů a zdravotní TV

Termín: sobota 2.3.2019

Místo: Sokolovna T.J. Čtyři Dvory, Sokolská 133/17, České Budějovice-Čtyři Dvory

Pořadatel: Sokolská župa Jihočeská

Program:

8:45 – 9:00	Prezence
9:00 – 10:30	Cvičební hodiny pro inspiraci –s válci, s malými míčky apod. – lektorka Ladislava Skalová
10:35– 12:05	Jóga - Sestava pro povzbuzení lymfatického systému. – lektorka MUDr. Anna Trávníčková
12:25 – 13:10	„Use it, or loose it“ – význam pohybové aktivity ve středním a starším věku - lektorka Mgr. Andrea Trajková
13:15 - 14:00	Pilates v hodinách zdravotní TV – lektorka Mgr. Andrea Trajková

Přihlášky: zasílejte na župní kancelář do 28.2.2019 na níže uvedený mail nebo na tel. číslo 777 084 678 příp. 774 951 136 (Křivancová)

Účastnický poplatek: 50 Kč, drobné občerstvení zajištěno

Upozornění:

1. Tento sraz je zařazen mezi doškolovací akce pro cvičitele, obdržíte osvědčení o absolvování. Účast bude podkladem pro prodlužování platnosti cvičitelského průkazu.
2. Sokolovna ve Čtyřech Dvorech je na křižovatce ulic Sokolská a Na Zlaté stoce. Od nádraží se lze k sokolovně dostat trolejbusem č. 3 (výstupní zastávka na Branišovské ulici „Vysokoškolské koleje“, nebo busem č. 1, výstupní zastávka na Husově ulici „U parku“. (Při bloudění volejte 774 951 136 – Křivancová)

Akce je pořádána za finanční podpory OV ČOS.

Se sokolským pozdravem Nazdar!

Andrea Trajková
župní vedoucí zdravotní TV

Alena Buriánová
župní náčelnice

Svatava Křivancová
župní vedoucí žen