



ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

**TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA SOKOL
ROKYTNICE NAD ROKYTNOU**

**ZAHAJUJE CVIČENÍ PRO MLADŠÍ ŽACTVO
(5-12 LET) VE STŘEDU 12.9.2018 16:30 - 17:30
HODIN V SOKOLOVNĚ.**

**VÍCE INFORMACÍ NA WEBU A FB MĚSTYSE
ROKYTNICE N. R.**

- www.rokytnicenadrokytnou.cz
- www.facebook.com/rokytnicenadrokytnou

DALŠÍ INFORMACE:

- Cvičitelky Mgr. Jana Štefánková, držitelka průkazu cvičitele III. třídy všestrannosti, s pětiletou cvičitelskou praxí při TJ SOKOL TŘEBÍČ a Pavlína Haklová
- Cvičební jednotka 60 minut (16:30 – 17:30 hodin) zahrnuje počáteční rozehřátí – hry, běhání. Následuje rozcvička bez náčiní i s ním. Hlavní část hodiny pak patří cvičení na nářadí - děti tak získávají na obratnosti, síle, odvaze a rozvíjí se u nich celková pohybová dovednost. Závěr hodiny patří opět hrám a štafetovým soutěžím.
- Cvičení probíhá v prostorách sokolovny / relaxační místnosti ZŠ Rokytnice n. Rok. / ve venkovních prostorách
- Co s sebou? Sportovní oblečení a obuv do tělocvičny (případně ven), láhev s nápojem a dobrou náladu 😊

Důležité odkazy:

- **Městys Rokytnice n. Rok.** www.rokytnicenadrokytnou.cz
- **FB profil městyse** www.facebook.com/rokytnicenadrokytnou
- **ŽUPA PLK ŠVECE:** www.zupaplksvece.estranky.cz
- **ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ:** www.sokol.eu