



ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ
TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA SOKOL
ROKYTNICE NAD ROKYTNOU

**ZAHAJUJE CVIČENÍ PRO MLADŠÍ ŽACTVO (5-12 LET)
VE STŘEDU 9. 9. 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 (t.č. 724 804 786) a Pavlína Haklová, držitelky průkazu cvičitele III. třídy všestrannosti, se sedmiletou cvičitelskou praxí při TJ SOKOL TŘEBÍČ a ROKYTNICE N.ROK.
- 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.
- 1x za školní rok probíhá zdarma cvičení v tělocvičně v Třebíči (pro vyzkoušení cvičení na nářadí – kruhy, hrazda, tyče – šplh).
- 1x – 2x ročně cvičení s canisterapeutickými pejsky (pí Blažková).
- 1x ročně spaní na Obecním úřadě v Rokytnici se cvičením a noční hrou
- Příspěvek na cvičení 300 Kč (200 Kč župa plk. Švece Jihlava + 100 Kč TJ Sokol Rokytnice) platí na kalendářní rok 2021 (1.1.-31.12.2021), vybírán bude v lednu 2021.
- Co s sebou? Sportovní oblečení a obuv do tělocvičny i ven, láhev s nápojem a dobrou náladu☺. Těšíme se na vás! Jana☺ a Pavla☺