



Sokol slaví pohybem!

14. září 2019 - to nejsou jen oslavy 100 let od založení TJ Sokol Horní Ředice, ale také možnost vyzkoušet si některé sporty na vlastní kůži...

Vybere si určitě každý!

- **PARKOUR** - tým Aylla z Pardubic
 - workshop pro děti (1 lekce=dvouhodinový blok dopoledne/odpoledne, přesný čas bude upřesněn později)
 - workoutové hřiště u společenského centra Blanka
- **JÓGA** - Michal Rauer
 - fotbalové hřiště u Ředického rybníka
 - 9:30 - 11:00 h, s sebou ručník, případně karimatku
- **KANGOO JUMPING** Ústí nad Labem - kardio a posilovací cvičení na skákacích botách, které šetří Vaše klouby, kyčle a kolena
 - víceúčelové hřiště u společenského centra Blanka
 - 13:30 - 14:30 h, vhodné pro všechny věkové kategorie
- **POUND FIT** - Bc. Petra Provoznicová - kardio cvičení inspirované rytmickým hraním na bicí s použitím lehkých paliček
 - tělocvična ZŠ Horní Ředice
 - 11:00 - 12:00 h
- **CRAZY DANCE** - tanec s Lucií Kroupovou (lektorka působící v centru Paprsek v Horním Jelení, rodačka z Horních Ředic)
 - 9:30 - 10:30 h, vhodné pro dívky 8 - 18 let
- **WORKOUT SEMINÁŘ** - Marek Matis - hodinka workoutu pod vedením mistra světa v silovém workoutu
 - 18:15 - 19:15 h, vhodné pro muže od 15 let
 - workoutové hřiště u společenského centra Blanka



CENA? symbolických 50 Kč za 1 osobu/1 lekce v časovém rozsahu uvedeném u jednotlivých sportů, cena za **PARKOUR** je 100 Kč za dvouhodinový blok

JAK SE PŘIHLÁSIT? Co nejdříve e-mailem na pamankova@volny.cz (uvést zvolený sport, jméno, příjmení a rok narození). **Kapacita je omezená, proto s přihláškami a úhradou neotálejte!**

JAK ZAPLATIT? Co nejdříve uhradit příslušnou částku na účet TJ Sokol Horní Ředice č. 152769855/0300, VS 001, do zprávy pro příjemce nutno uvést zvolený sport, jméno a příjmení.

V případě volných míst je možné se přihlásit na místě v den konání, Vaše případné dotazy zodpovíme na výše uvedeném e-mailu.