



# SOKOL PODĚBRADY

Sokolská všestrannost - oddíl předškolních dětí

pořádá nábor do cvičení

pro děti od 3 let

**Kde: ve velkém sále Sokolovny Poděbrady**

**Kdy: 8.9.2020 úterý 15:15 – 16:15 hodin**

**10.9.2020 čtvrtek 16:00 – 17:00 hodin**

**10.9.2020 čtvrtek 17:00 – 18:00 hodin (předškolní děti 5,5 let +**

**školní děti 1. stupeň)**



**S sebou: cvičky, cvičební úbor, podepsanou lahvičku s pitím**

V našich hodinách začínáme hravou rozvíčkou, jak s náčiním, tak bez něj (ringo kroužky, obruče, míče), běháme, skáče přes překážky, dále cvičíme na nářadí (kruhy, hrazda, lavičky, koberec, švédská bedna,) a věnujeme se i míčovým hrám, šplhu a různým soutěžím. Děti se zde seznámí s tělocvičnou, kázní při cvičení a všestranným cvičením.

Na setkání se těší všechny cvičitelky

Jana Piroutková, tel. 721 214 363

Věra Doležalová tel. 724 324 192