



POZVÁNKA

Na oblastní sraz cvičitelů a cvičitelek žen, seniorů, senierek a zdravotní TV

Termín: sobota 28. ledna 2023

Místo: sokolovna Čtyři Dvory, Sokolská 133/17, České Budějovice

Pořadatel: Sokolská župa Jihočeská

Program:

8:45 – 9:00 prezence

9:00 – 10:30 zdravotní cvičení s gymbally
- lektorka Věra Hinterholzová

10:35 – 11:20 pilates
- lektorka Irena Výborná

11:25 – 13:10 koordinace a rovnováha
posilovací cvičení v seniorském věku
- lektorka Andrea Trajková

13:15 – 14:00 informace o sletových skladbách
- lektorka Svatava Křivancová

S sebou: cvičební úbor a obuv do tělocvičny, dobrou náladu, svačinu a pití. Drobné občerstvení zajištěno.

Přihlášky: zasílejte na župní kancelář **do 20.1.2023 prostřednictvím Google formuláře:** <https://forms.gle/Ls3uY3e8kP7f86xK9> případně na mail: zjihoceska@sokol.eu. Pokud se budete přihlašovat na mail, nezapomeňte kromě jména a příjmení uvést vaši T. J. Sokol, datum narození a dále v jakém formátu budete požadovat osvědčení – zda v papírové či elektronické podobě.

Upozornění:

1. Sraz je zařazen mezi doškolovací akce pro cvičitele. Každý účastník obdrží osvědčení o absolvování 6 doškolovacích hodin.
2. Sokolovna ve Čtyřech Dvorech je na křižovatce ulic Sokolská a Na Zlaté stoce. Od nádraží se k sokolovně dostanete trolejbusem č. 3 (výstupní zastávka na Branišovské

Sokolská župa Jihočeská
Sokolský ostrov 462/1, 370 01 České Budějovice



**SOKOLSKÁ ŽUPA
JIHOČESKÁ**

VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

ulici „Vysokoškolské koleje“ nebo busem č. 1, výstupní zastávka na Husově ulic „U parku“. (pro případ nouze volejte 774 951 136 – Křivancová)

Akce je pořádána za finanční podpory OV ČOS.

Se sokolským pozdravem Nazdar!

Svatava Křivancová v. r.
ŽV senierek

Tereza Cedelínová v. r.
župní náčelnice