



T. J. Sokol
České budějovice



Tělocvičná jednota sokol České Budějovice, oddíl Tai chi chuan, pořádá ve spolupráci s odborem všestrannosti cvičební seminář

„Oblast bederní páteře, přenášení tělesné váhy a průpravná cvičení“



Sobota 4.11. 2023

Místo: Tělocvična T. J. Sokol České Budějovice
Sokolský ostrov 1 (vstup podchodem) zrcadlový sál.

Vedení: Irena a Jiří Vaněčkovi (cvičitelé zdravotní TV).

Rozvrh: 9.00 – 11.00 hod

Pomůcky: karimatka (možno zapůjčit), ručník na vypodložení.

Příspěvek: 200,- Kč (100,- Kč členové oddílu Tai-chi)
bude hrazen v hotovosti na místě

Přihlášky: do naplnění kapacity tělocvičny (20 osob)
Jiří Vaněček - jirivanecdomu@seznam.cz
