



SOKOL

POHYBU



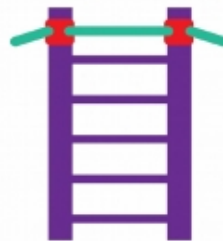
26.9. 2020

V **sobotu 26. září od 9.00 do 15.00 se v sokolovně ve Vysokém Mýtě, Tyršovo náměstí 55, uskuteční akce Spolu v pohybu.** Na program budou ukázky z jednotlivých cvičebních hodin rodičů s dětmi, předškoláků, mužů a žen, parkouru, sportovní gymnastiky, sportovní přípravy chlapců a cross tréninku. Akci pořádá Tělocvičná jednota Sokol Vysoké Mýto.



SOKOL

SPOLU V POHYBU



26.9. 2020

Sokolovna, Tyršovo náměstí 55, Vysoké Mýto

S KÝM: CELÁ RODINA / S SEBOU: SPORTOVNÍ OBLEČENÍ A OBUV

Program:

ukázky z jednotlivých cvičebních hodin daného sportu,
(vše si lze vyzkoušet)

- 9.00 - 10.00** sportovní gymnastika, sportovní příprava chlapců a cross trénink
- 10.00 - 11.00** rodiče a děti, předškoláci
- 11.00 - 12.00** muži a ženy
- 13.00 - 14.00** Parkour
- 14.00 - 15.00** otevřen hodina (využití tělocvičny pro volné cvičení a dovádění dětí a rodičů)

Během dopoledne bude probíhat testování fyzické zdatnosti veřejnosti.