

## **Tělocvičná jednota Sokol Nový Hrádek**

### **zve na pravidelná cvičení do sokolovny 2025-2026**

#### **Rodiče a děti 2-5 let**

**KDY:** každou STŘEDU od 16.00 -17.00 hodin, *poprvé středa 24. září 2025*

**ZAMĚŘENÍ:** všestrannost

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Eliška Kozlová

#### **Předškolní děti**

**KDY:** každý PÁTEK od 15.30-16.45 hodin, *poprvé pátek 3. října 2025*

**ZAMĚŘENÍ:** všestrannost, zákl. gymnastiky, míčové dovednosti a hry

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Radka Machová

#### **Žákyně 1.- 5. třída**

**KDY:** každé PONDĚLÍ od 18.00 - 19.00 hodin, *poprvé pondělí 29. září 2025*

**ZAMĚŘENÍ:** cvičení s hudbou, základy gymnastiky, aerobic, všestrannost

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Markéta Vaňková

#### **Žáky a žákyně 1.- 6. třída**

**KDY:** každé ÚTERÝ a ČTVRTEK od 16.30 – 18.00 hodin, *poprvé úterý 2. září 2025*

**ZAMĚŘENÍ:** lyžařská příprava, všestrannost

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Václav Sychrovský, Radim Holý, David Bek, Jan Mach

#### **Žáky a žákyně 3.- 6. třída**

**KDY:** každé ÚTERÝ od 15.30 – 16.30 hodin, *poprvé úterý 9. září 2025*

**ZAMĚŘENÍ:** základy tenisu

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Šárka Světlíková, Věroslav Kozák

### **Žáky a žákyně 1.- 6. třída**

**KDY:** každý ČTVRTEK od 15.30 – 16.30 hodin, *poprvé čtvrtek 25. září 2025*

**ZAMĚŘENÍ:** základy gymnastiky, všestrannost, jóga, míčové dovednosti, hry

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Radka Machová

### **Žáky 1. – 7. třídy**

**KDY:** každé ÚTERÝ od 18.15 – 19.15 hodin, *poprvé úterý 7. října 2025*

**ZAMĚŘENÍ:** všestrannost se zaměřením na FOTBAL a další míčové hry

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Pavel Moravec, Stanislav Drašnar, Vojtěch Bohadlo

### **Žáky 3. - 9. třídy**

**KDY:** každou STŘEDU od 17.00 – 18.30 hodin, *poprvé středa 1. října 2025*

**ZAMĚŘENÍ:** sport FLORBAL

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Vojtěch Havrda

### **Badminton pro žactvo 3. – 9. třída**

**KDY:** každou NEDĚLI od 18.00 – 20.00 hodin *od 30. listopadu 2025*

**ZAMĚŘENÍ:** sport BADMINTON

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Martin Stříbrný

### **Žákyně 7.- 9. třída, dorostenky, ženy - fotbal**

**KDY:** každý PÁTEK od 16.45 – 18.00 hodin, *poprvé pátek 3. října 2025*

**ZAMĚŘENÍ:** fotbal, míčové sporty, dle zájmu všestrannost a gymnastika

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Veronika Drašnarová, Radka Machová

### **Ženy - zdravotní cvičení**

**KDY:** každou STŘEDU od 15.00 – 16.00 hodin, *zahájení ve středu 17. září 2025*

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Lidmila Martinková

### **Ženy - kondiční cvičení**

**KDY:** každé PONDĚLÍ od 19.00 – 20.00 hodin, *zahájení v pondělí 25. září 2025*  
a ČTVRTEK od 19.00 – 20.00 hodin

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Markéta Vaňková

### **Ženy - cvičení na bosu**

**KDY:** každý pátek od 18.00 – 19.00 hodin, *zahájení v pátek 3. října 2025*

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Marie Garguláková

### **Muži, ženy - technika Richarda Smíška, SM systém**

**KDY:** každé pondělí od 17.15 – 18.00 hodin, *zahájení pondělí 6. října 2025*

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Josef Dušek, Radka Machová

### **Muži, ženy - badminton**

**KDY:** každé pátek od 20.00 – 22.00 hodin, *zahájení pátek 5. září 2025*

**TĚŠÍ SE NA VÁS:** Martin Stříbrný

**Do party na sportování zvou volejbalisté, nohejbalisté, fotbalisté na sálovou kopanou. Je možné využít posilovnu.**

**Kontakty a popis obsahu cvičení najdete na stránkách městyse:  
[www.novy-hradek.cz/sokol](http://www.novy-hradek.cz/sokol).**