

SK Rudolfov
Odbor České asociace sportu pro všechny

Zájemci o cvičení v Rudolfově a v okolí

**Odbor České asociace sportu pro všechny
v Rudolfově nabízí cvičení pro veřejnost**

V úterý od 16.00 hod. do 17, 00 hod. nabízíme cvičení rodičů a dětí

Maminky, babičky, vezměte své děti od 2 let a přijďte si zahrát, procvičit své děti i sebe . Cvičení vede Ladislava Skalová
Poplatek 500,- Kč za školní rok 2012 – 2013 za rodiče s dítětem

V úterý od 17,00 hod. do 18,00 hod. cvičíme s dětmi ve věku od 3 do 9 let. Hrajeme hry, soutěžíme, cvičíme na náradí, s náčiním , jako je padák, míče, míčky, kruhy, kroužky, prolézací kostky a pytle a další, naučíme děti základům gymnastiky a atletiky. Pořádáme soutěže v gymnastice a v atletice. Cvičení vedou cvičitelky Ladislava Skalová, Zdena Moravcová, Renata Márovcová.

Poplatek 400,- Kč za školní rok 2012 – 2013

V úterý od 20,00 hod. do 21,00 hod. je aerobik pro dívky, dorostenky a ženy. Aerobik je veden zkušenou cvičitelkou Ivou Makrlíkovou moderní formou. K posilování používáme overbaly, gymbaly , expandery . Poplatek je 400,- Kč od září 2012 do ledna 2013 a 400,- Kč na další polovinu školního roku 2013, nebo možno zaplatit 50,- Kč za jednu hodinu

**Zahajujeme v úterý 11. 9. 2012
v hale Rudolfov**

Těšíme se na Vás

Přijďte udělat něco pro svoji postavu i pro svoji dobrou náladu.
Ladislava Skalová – předseda ČASPV Rudolfov