



SOKOLSKÁ ŽUPA
PLUKOVNÍKA ŠVECE

www.mbsokol.cz
www.zupaplksvece.cz

SOKOL

PRO ZDRAVÍ

Ručník s sebou!

31. 10. 2026 | 8.30–13.45
SOKOLOVNA MORAVSKÉ BUDĚJOVICE



ČTYŘI HODINY CVIČENÍ | TEORIE I PRAXE |
DISKUZE | POSEZENÍ U OBČERSTVENÍ

250 Kč ČLENOVÉ SOKOLA, 300 Kč OSTATNÍ
(KÁVA, ČAJ A DROBNÉ OBČERSTVENÍ V CENĚ)



SOKOLSKÁ ŽUPA
PLUKOVNÍKA ŠVECE

www.mbsokol.cz
www.zupaplksvece.cz

PROGRAM PRO **VŠECHNY** VĚKOVÉ KATEGORIE

*nutná registrace do 27.10.
na houserkova@mbsokol.cz*

08.30

PREZENCE

09.30 – 11.30

POSILOVÁNÍ VS. PROTAHOVÁNÍ, KDO Z KOHO?

Bc. Ivana Plačková

11.45 – 13.45

ROZCESTNÍK BOLESTI ZAD

Bc. Lucie Bartošová

AKCE JE SOUČASNĚ DOŠKOLOVACÍ SEMINÁŘ

Cvičitelé získají certifikát o absolvování

Pohyb je život!



TĚŠÍME SE NA VÁS!
ORGANIZÁTOŘI Z TJ SOKOL MORAVSKÉ BUDĚJOVICE