**Cvičení dětí s rodiči v suchdolské sokolovně!**

V pondělí 16. října začíná v 16:15 odpolední cvičení, zveme všechny budoucí sokolky a sokolíky!

Čeká nás hodina plná pohybu (opičí dráhy, soutěže, driblování apod.) pod vedením zkušené lektorky Adély Koubkové. Na své si přijdou jak dětičky, tak i rodiče. Cvičení bude zaměřené na správný a zdravý psycho-motorický rozvoj dětí a zároveň na posílení a správné držení těla rodičů. Cvičení bude v obou případech probíhat zábavnou formou s řadou říkanek a dětskými písněmi, aby nám to šlo lépe.

Přidejte se do skupiny na Facebooku: Sokol Suchdol Rodiče a děti

S sebou nepotřebujete nic speciálního. Stačí pohodlné oblečení + přezůvky pro vás i děti a svačinka s pitíčkem.

Tak nezapomeňte – začínáme v pondělí 16. října v 16:15 v suchdolské sokolovně.

kontakt: [adelkoubek@gmail.com](mailto:adelkoubek@gmail.com), tel. 602 740 308

