



T.J. Sokol Klášterec nad Orlicí

Nabídka sportovních aktivit

pro sezonu 2025-2026

V nové sezoně zveme všechny příznivce sportu a pohybu do těchto oddílů:

<i>ODDÍL</i>	<i>Kategorie</i>	<i>čas</i>	<i>místo</i>
<u>Rodiče s dětmi</u> <u>a sokolici</u>	minižactvo 3 – 9 let	úterý 15.30	sokolovna

Cvičení a hry pro nejmenší, základy pohybových aktivit a soutěžení. Již zkušené vyškolené cvičitelky pomohou, často spolu s rodiči, vytvořit vztah ke sportu.

Vedení a kontakt: Jana Štefková 731 463 416

Pavla Fišerová 604 583 670

<u>Fotbal</u>	žactvo	středa 16.30	hřiště
----------------------	--------	--------------	--------

Základy fotbalového umění se naučí kluci i holky od 1. třídy od školených trenérů se zkušenostmi z okresního přeboru mužů. Bude-li dost hráčů, bude oddíl přihlášen do žákovských turnajů.

Vedení a kontakt: Filip Brůna 739 970 335

Jan Bartoš 775 806 719,

<u>Lyžování</u> <u>a atletika</u>	žactvo	pondělí 16.30	venku, popř.
		středa 15.30	sokolovna

Společný oddíl pro kluky i holky ve věku 8 - 15 let zaměřený na různé sporty, zejména běžecké lyžování, běhy, atletiku, plavání, biatlon, triatlon apod. podle zájmu a schopností členů oddílu.

Vedení oddílu a kontakt: Zdeněk Kristejn 723 631 587

<u>Florbal</u>	žactvo	čtvrtek 17.00	sokolovna
	dorost + muži	čtvrtek 19.30	- „ -

V oddílu vítáme mladší žáky i žákyně od 9 let. Jde o sport pro každého, hraje se na rekreační úrovni, přesto žáci i muži během sezony odehrají několik turnajů.

Vedení a kontakt: - žáci: Filip Brůna 739 970 335, Jakub Faltus 737 316 581

- muži: Ondra Kolda 603 941 238

<i>O D D Í L</i>	<i>Kategorie</i>	<i>čas</i>	<i>místo</i>
-------------------------	-------------------------	-------------------	---------------------

<u>Fotbal</u>	muži a dorost	středa, pátek 18.00	hřiště
----------------------	----------------------	----------------------------	---------------

Fotbalisté hrají okresní soutěž a vedle kmenových hráčů uvítají i další zájemce o fotbal z řad mládeže i starších borců začínajících i se zkušenostmi. Uvítáme i členy ochotné podílet se na chodu oddílu.

Vedení a kontakt: Jan Bartoš 775 806 719

Jakub Hůlka 731 387 947

<u>Kruhový trénink</u>	ženy+muži	pondělí 18.00	sokolovna
-------------------------------	------------------	----------------------	------------------

Kruhový trénink je komplexní metoda cvičení, která kombinuje posilovací a kardio prvky, aby efektivně posílila celé tělo. Díky pravidelnému střídání cviků na jednotlivých stanovištích je trénink dynamický a zaměřuje se na zlepšení vytrvalosti, síly i koordinace.

Vedení a kontakt: Lenka Kučírková 776 356 196

<u>Power-joga</u>	ženy	úterý 19.00	škola
--------------------------	-------------	--------------------	--------------

I tato aktivita je určena především pro ženy, ale účast mužů je vítána! Power-joga je vhodná pro všechny věkové kategorie.

Vedení a kontakt: Lenka Ševčíková, 777 777 045

<u>Badminton</u>	Muži + ženy	pondělí 19.00	sokolovna
-------------------------	--------------------	----------------------	------------------

Rekreační sport pro všechny zájemce. Badminton se do naší sokolovny dobře hodí, souběžně lze hrát stolní tenis v přísálí nebo na jevišti.

Vedení oddílu a kontakt: Klárka Breitrová 732 631 123

<u>Volejbal</u>	muži + ženy	pátek 19.00	sokolovna, v létě hřiště
------------------------	--------------------	--------------------	-------------------------------------

Páteční večery patří již desítky let volejbalistům od 15 do 70 let. Přijďte rozšířit jejich řady! Můžete si zahrát i ve smíšeném družstvu na turnajích v okolí.

Vedení a kontakt:

David Ficner 777 145 826

<u>Divadlo</u>	muži + ženy	neděle 13.00	sokolovna
-----------------------	--------------------	---------------------	------------------

Sokol není jen sport. Rovněž členové ochotnického souboru Ledříček uvítají nové zájemce o vystupování na prknech, která znamenají svět, stejně tak jako nové pomocníky o technické a další role v zákulisí.

Vedení a kontakt: Vašek Štefek, 608 577 317