*Tělocvičná jednota Sokol Libeň*

*ve spolupráci s Ústřední školou ČOS a fitness studiem Euforie*

si Vás dovolují pozvat na tradiční cvičební a doškolovací akci

Libeňská cvičební neděle v Karlíně
(Aerobik Show 2016)

13. ročník

konané v neděli **27.11.2016** od 8:45 do 15:00

*prezence účastníků od 8:45, zahájení 9:00*

**Místo konání:** Fitness Euforie, Office Center Zirkon, Sokolovská 131/86, Praha 8 - Karlín

**Dopravní spojení:**

* metro B / tramvaj 3, 8, 24 na zastávku Křižíkova
* vozidlem zaparkovat nejlépe v ulici Křižíkova

**Pozor! Praha 8 zavedla parkovací zóny. Aktuálně o víkendu lze zdarma parkovat.
Sledujte změny na** [**http://www.parkujvklidu.cz/**](http://www.parkujvklidu.cz/) **nebo přímo na mapě** [**https://vph.zpspraha.cz/**](https://vph.zpspraha.cz/)

* vchod do Office Center Zirkon je přímo u zastávky tramvaje Křižíkova (směr z centra). Projdete otáčecími dveřmi, vyjedete eskalátory do prvního patra, kde je recepce Office Centra. Tam se nahlásíte a zapíšete a pokračujete dále do Fitcentra Euforie.

 **Pro koho je akce určena:**

Letošní akce je tradičně otevřena veškerým zájemcům z řad cvičící veřejnosti, členům ČOS i jiných organizací, cvičitelům a trenérům. Akce je opět zařazena do systému doškolování České obce sokolské. Každý účastník obdrží osvědčení o účasti, které lze uplatnit pro prodloužení platnosti cvičitelské kvalifikace.

Mezi prezentované hodiny budou patřit (změna programu vyhrazena):

 **Aerobic Class**

**BOSU® Cardio**

**Funkční trénink v posilovně** (na strojích i bez strojů)

**Kompenzační cvičení**

**Dance Class**

**Body and Mind / Relaxační hodina**

**Z důvodu kapacity cvičebního sálu a zamýšlené skladby cvičebních lekcí je i letos nutné včas zaslat přiloženou přihlášku. Přihláška je považována za závaznou.**

**Vyplněnou přihlášku zašlete do 14.11. na adresu** **vorac@sokol.cz** **či zašlete požadované údaje pomocí SMS na 604 958 108. Všechny došlé přihlášky potvrzujeme do tří pracovních dnů.
Pokud Vám nepřijde potvrzení, kontaktujte nás.**

**Cena:** (platba při prezenci na místě) **500,- Kč**

*Na všechny účastníky organizátoři. Podrobnosti o akci též na* [*www.sokol-liben.cz*](http://www.sokol-liben.cz) *a* [*www.sokol.cz*](http://www.sokol.cz)

V Praze 18.10.2016 Mgr. Martin Chlumský Vladislav Voráč v.r.

 ředitel ÚŠ ČOS organizátor