

# **TJ Baník Havířov z.s.**

**Činnost TJ Baník Havířov je podporována z rozpočtu statutárního města Havířov**

## **Cvičení žen - pro rok 2023**

### **na ZŠ K. Světlé**

*začínáme od čtvrtek 10. 1. 2023*

**čtvrtek:** 19 – 20 hod.

Aerobik + pilates+ posilování /Alice/

**úterý:** 17.30 – 18.30 hod.

Veselé cvičení pro nenáročné /Lída/  
Lehké aerobní cvičení + posilování /Pavla/

### **Na vzpěračské hale**

*začínáme 4. 1. 2023*

**středa:** 10 – 11 hod.

Zdravotní cvičení pro nenáročné /Lída/

### **ZŠ Kpt. Jasioka - Havířov Suchá**

*od 9. 1. 2023*

**pondělí a čtvrtek:** od 16.45 hod.

Zdravotní cvičení

### **ZŠ Žákovská**

*od 10. 1. 2023*

**úterý:** od 17 hod.

Lehké zdravotní cvičení /Dáša/