

KLUB FIT SENIOR

Sociálně-aktivizační služba pro seniory ve Vranovicích a okolí

PROGRAM LEDEN 2022

19.

CVIČENÍ PAMĚTI

zábavné hry, hrátky a úkoly pro náš mozek

s sebou brýle na blízko a psací potřeby

26.

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH + ŠKOLA ZDRAVÝCH ZAD

zacvičíme si jednoduché, ale účinné cviky a povíme si základní principy školy zdravých zad*



PROGRAM ÚNOR 2022

2.

TVOŘENÍ

Mozaika z luštěnin

s sebou brýle na blízko

9.

NORDIC WALKING

- teoretická a praktická část, s sebou vlastní hůlky pokud máte, nebo vám je zapůjčíme (nutné rezervovat) a vhodné oblečení i obuv na vycházku

16.

MUZIKOTERAPIE

s kytarou si zazpíváme známé i méně známé písničky, protože hudba přináší radost :-)

23.

JARNÍ PRÁZDNINY

klub není !!!

KDY: PRAVIDELNĚ KAŽDOU STŘEDU OD 13.30 HOD

KDE: ZASEDACÍ MÍSTNOST (OBEČNÍ ÚŘAD)

*Na lekce cvičení doporučujeme pohodlné oblečení

fitseniorpribram.cz

777 176 713

PROGRAM JE BEZPLATNÝ!

Středočeský kraj