

KLUB FIT SENIOR v KoDuSu

Sociálně-aktivizační služba v Komunitním Domu Seniorů
Příbram

PROGRAM ÚNOR 2022

1.

CVIČENÍ + RELAXACE

- zdravotní cvičení na židli je jednoduchý způsob jak uvolnit celé tělo a pomoci si od bolesti.

8.

HRÁTKY S PAMĚTÍ

- zábavnou formou her a hrátek, zábavných úkolů si potrénujeme náš mozek a paměť. S sebou brýle na blízko a tužku.

15.

CVIČENÍ + RELAXACE

- zdravotní cvičení na židli je jednoduchý způsob jak uvolnit celé tělo a pomoci si od bolesti.

22.

MUZIKOTERAPIE

- s kytarou a společným zpěvem k dobré náladě

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 15.00 HODIN

**- VE SPOLEČENSKÉ MÍSTNOSTI
V PŘÍZEMÍ KODUSU**

Lektor: Lucia Fremrová, DiS

FIT SENIOR Příbram, z.s. - registrovaný poskytovatel
sociálních služeb

fitseniorprijbram.cz

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

Středočeský kraj



PŘÍBRAM