

Program Leden '22

Sociálně aktivizační služba pro seniory v Příbrami a okolí

BEZPLATNÝ AKTIVIZAČNÍ PROGRAM V KLUBOVNĚ

Po

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

pravidelně od 13.00
hod začínáme

10. 1.

Út

TVOŘENÍ

(od 9.30 hod)

11. 1. květiny z vlny

18. 1. mozaika

25. 1. kreslíme strom
netradičně

St

KLUB FIT SENIOR

5.1. úvodní schůzka

(9.30 hod)

12.1. relaxační techniky

19. 1. muzikoterapie

26. 1. terapie tužkou
a pastelkami

Čt

TRÉNINK PAMĚTI

pravidelně od 13. 1.
14.30 hod

s Marcelou Kubovou
(možnost připojení on-
line - odkaz v den
konání na webu)

on-line

pondělí od 16 hod

zdravotní cvičení
s Lenkou

úterý od 13,30 hod

cvičení na židlích

pátek od 9 hod

cvičení s prvky jógy, na
podložkách

klubovna

Na Příkopech 103,
Příbram I (přízemí)

(bývalá 1. poliklinika)

tel 777 176 713

otevírací doba:

po-čt 8-16 hod

**Kluby v obcích
(od 10. 1. 2022)**

pondělí 9,30 - 10,30
Obecnice

pondělí 13,30 - 15,30
Dolní Hbity

úterý 10 - 12
Bratkovice

středa 13,30 - 15,30
Vranovice

Připravujeme: Podlesí,
Dubno, Láz

Nabízíme seniorům
bezplatné sociální
poradenství a pomoc
v nepříznivé životní
situaci.

Kapacita aktivit je
omezená, po přihlášení
vám místo rádi
rezervujeme.

fitseniorpříbram.cz

fitseniorpb@gmail.com



PREVENTIVNÍ PROGRAM - FIT SENIOR* POPLATKY DLE CENÍKU

NORDIC WALKING (zdarma)

- pondělí od 9,30 hod (tři skupiny - pro více informací volejte)

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ V DOMU JÓGY

- úterý 9,30 až 10,30

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ NA ZIMNÍM STADIONU

- středa i čtvrtek 8,30 až 9,30, 9,45 až 10,45 a 11 až 12 hod

WALKING FOOTBALL - středa 11 až 12,30 hod ve Sportovní hale

POSILOVNA PRO ŽENY/MUŽE - pátek od 9 a 10 hodin (RS fitness)