

Program v klubovně Na Příkopech 103 (býv. 1. poliklinika)

# FIT SENIOR

## Příbram



D  
U  
B  
E  
N

Po

### CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

(vstup zdarma)

- od 13.00 hod (nenáročné)
- od 14.00 hod (pokročilí)

zdravotní cvičení, které vám pomůže od bolesti a protáhne celé tělo. Přezůvky a pohodlné oblečení s sebou.

Út

### SPOLEČENSKÁ KAVÁRNA

(vstup zdarma)

- každý týden od 9.30 hod
- paměťové hrátky, společenské hry nebo jen káva a přátelské povídání o našem životě a světě kolem nás

St

### KLUB S PROGRAMEM

každý týden od 9.30 hod (vstup zdarma)

- 6. 4. - zpívání s kytarou
- 13. 4. - škola zdravých zad (přednáška)
- 20. 4. - nordic walking (teorie - výběr hůlek, nastavení, přínos aktivity)
- 27. 4. - nordic walking (praxe v terénu)

Čt

### TRÉNINK PAMĚTI

**od 13.30 hod** (zdarma, rezervace nutná)

- hry pro mozek a paměť s Marcelou Kubovou

### TECHNOLOGIE BEZ OBAV

**od 15.00 hod** (zdarma, rezervace nutná)

- učíme se s chytrým telefonem

### AKTIVIZAČNÍ KLUBY

- jsou určeny pro všechny seniory 62+
- nabízí společnost, pomoc, informace a zajímavý program
- jsou zdarma
- stačí když přijдете, posedíte a popovídáte u kávy či čaje
- Těší se Kristina, Lucia a Lída (lektorky a sociální pracovnice)

Realizováno za finanční podpory:

**Středočeský kraj**



PŘÍBRAM

[fitseniorprijbram.cz](http://fitseniorprijbram.cz)

777 176 713

[fitseniorpb@gmail.com](mailto:fitseniorpb@gmail.com)

Poskytovatel sociálních služeb.

### Kde nás najdete?

**FIT SENIOR Příbram, z.s.**

Na Příkopech 103, Příbram I  
(přízemí)

(bývalá 1. poliklinika)

tel.: 777 176 713

otevírací doba:

po-čt 8.30 -15 hod