

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

FIT SENIOR

Příbram



Č
E
R
V
E
N

Po

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

(vstup zdarma)

- od 14.00 hod (obě skupiny)
zdravotní cvičení, které vám pomůže od
bolesti a protáhne celé tělo.
Přezůvky a pohodlné oblečení s sebou.

PŘEDNÁŠKA - ZDRAVÁ VÝŽIVA

LADA ŠEVECOVÁ

8. června od 9,30 hod

přednáška s expertkou v oblasti zdravého
životního stylu a vášnivou experimentátorkou
v kuchyni, která pomáhá lidem vidět
souvislosti a najít svou vlastní zdravou cestu.

St

KLUB S PROGRAMEM

každý týden od 9,30 hod (vstup zdarma)

8. 6. - přednáška o zdravé výživě (viz výše)
15. 6. - přednáška - prevence pádů
22. 6. - pojďme plánovat společně
29. 6. - vedená relaxace s aromaterapií

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:



PŘÍBRAM

fitseniorprijbram.cz

777 176 713

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