

KLUB FIT SENIOR BOHUTÍN

Sociálně-aktivizační služba pro obec Bohutín a okolí
program PROSINEC 2022

7.

PLOSKA NOHY & POSILOVACÍ CVIČENÍ S GUMOU

lekce vedená fyzioterapeutkou s posilováním
pro silné kosti a pružné svaly + funkce plosky
nohy (Lucka)

14.

CVIČENÍ ZAMĚŘENÉ NA KYČLE & AUTOMASÁŽ

lekce vedená fyzioterapeutkou zaměřená
na správnou funkci kyčlí s automasáží jako
bonusem
(Lucka)

21.

VÁNOČNÍ POSEZENÍ

setkání s povídkám, tradicemi,
občerstvením a vánoční atmosférou
(Kristina)

DĚKUJEME ZA PŘÍZEŇ A
PŘEJEME KRÁSNÉ VÁNOCE

AŽ JSTE V ROCE 2023
STÁLE FIT!

KAŽDOU STŘEDU OD 10 HODIN

KDE: OBECNÍ ÚŘAD

Lektor: Lucia Fremrová, DiS,
Bc. Kristina Hovorková
FIT SENIOR Příbram, z.s. - registrovaný
poskytovatel sociálních služeb

fitseniorpribram.cz

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

Středočeský kraj