

KLUB FIT SENIOR LÁZ

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

6.

CVIČENÍ S GUMOU THERABAND

- lekce vedená fyzioterapeutkou zaměřená na posílení a protažení.
- Cvičíme na židli nebo vestoje.
(LUCKA)

13.

PŘEDNÁŠKA SPÁNEK

spánek je jedním ze zásadních klíčů k našemu zdraví. Povíme si, co se v našem těle důležitého ve spánku odehrává a jak posílit kvalitu spánku.

(Kristina)

20.

VÁNOČNÍ

vánoční posezení s povídáním, občerstvením a vánoční atmosférou

(Lída)

DĚKUJEME ZA PŘÍZEŇ
A PŘEJEME KRÁSNÉ VÁNOCE

AŽ JSTE V ROCE 2023 STÁLE FIT!

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 9,30 HODIN

KDE: OBECNÍ SÁL

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

fitseniorprijbram.cz

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

Středočeský kraj