

# KLUB FIT SENIOR PODLESÍ

Sociálně-aktivizační služba v Podlesí a okolí  
program PROSINEC 2022

6.

## CVIČENÍ S GUMOU THERABAND

NA ŽIDLI A VESTOJE

CVIČENÍ S JEMNÝM POSILOVÁNÍM PRO SILNÉ  
KOSTI A PRUŽNÉ SVALY

13.

## PŘEDNÁŠKA SPÁNEK

SPÁNEK JE JEDNÍM ZA ZÁSADNÍCH KLÍČŮ K  
NAŠEMU ZDRAVÍ. POVÍME SI, CO SE V NAŠEM  
TĚLE DŮLEŽITÉHO VE SPÁNKU ODEHRÁVÁ A JAK  
POSÍLIT JEHO KVALITU.

20.

## VÁNOČNÍ POSEZENÍ

VÁNOČNÍ POSEZENÍ S POVÍDÁNÍM,  
OBČERSTVENÍM A VÁNOČNÍ ATMOSFÉROU

DĚKUJEME ZA PŘÍZEŇ  
A PŘEJEME KRÁSNÉ VÁNOCE

AŽ JSTE V ROCE 2023  
STÁLE FIT!

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 14 HODIN

KDE: OBECNÍ ÚŘAD - ZASEDACÍ SÁL

FIT SENIOR Příbram, z.s. - registrovaný  
poskytovatel sociálních služeb

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

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

Středočeský kraj