FIT SENIOR
Příbram

KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

PROGRAM – leden 2023

Kde nás najdete:
KLUBOVNA-kontaktní místo
Budova býv. 1. polikliniky
NA PŘÍKOPECH 103
261 01 Příbram I
(v přízemí)
fitseniorpb@gmail.com
fitseniorpribram.cz
777 176 713
771 143 717

3.1.2023 I 14:00-16:00 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK
Ludmila Šamšulová
Vzájemná inspirace, společné tvoření. Pravidelné skupinové setkání každý měsíc.
Zdarma.

3.1.2023 I 16:00-18:00 hod
KURZ HUBNUTÍ pro seniory - podpůrná skupina s výživovou expertkou
Bc. Lucie Chmelíková
Potřebujete motivaci a podporu při hubnutí? Začít žít zdravěji a vytrvat? Naučit se správně jíst a vařit? Podpoříme vás. Pravidelné skupinové setkání každý měsíc.
Zdarma, nutná rezervace.

11.1.2023 I 10:00-12:00 hod
Klub MAKOVIČKA
Ludmila Šamšulová
Klub pro osoby s počátečním stádiem Alzheimerovy choroby, Parkinsonovou nemocí a dalšími neurodegenerativními změnami. Podpůrné a stimulující prostředí, zdravotní cvičení, trénování paměti, relaxační techniky a společenský kontakt. **Zdarma. Nutná rezervace: 777 176 713.**

20.1.2023 I 10:30-12:00 hod
ZPÍVÁNÍ s kytarou
Lucia Fremrová
Pojďte si s námi zpříjemnit den setkáním při společném zpěvu známých a oblíbených lidových písní za doprovodu kytary!
Zdarma, nutná rezervace.

24.1.2023 I 14:00-16:00 hod
Přednáška NADUŽÍVÁNÍ LÉKŮ
PharmDr. Bc. Lada Ševecová
Přednáška poukáže na nejčastější chyby a omyly, jichž se při užívání léčiv dopouštíme. **Zdarma, nutná rezervace.**

Každou středu v měsíci I 14:00-16:00 hod
PĚVECKÝ SBOR Fit senior Příbram, *Sbormistryně Radka Lienertová, DiS.*
Sborový zpěv jako zájmová činnost má ve Fit senioru dlouhou tradici. Chcete společně sdílet radost z hudby? Berete zpěv jako přirozený hudební projev, který není omezen věkem? Přijďte mezi nás. Veškeré info na **fitseniorpb@gmail.com**

Poplatky za vybrané aktivity viz druhá strana PROGRAMU.

Přejeme všem krásný nový rok, pevné zdraví, plno elánu a těšíme se s vámi na viděnou.
Tým FIT senior Příbram.

VÝŠLAP VESELÉ HŮLKY

Každé pondělí s Maruškou Veselou 9:00 - dle domluvy. Výšlap v terénu, veškeré info a přihlašování na **vessle@seznam.cz** akce je zdarma, vlastní úhrada dopravy.

2.1. Příbram-pramen Kocáby-Háje-Sázky-Příbram, 9 km. Sraz na parkovišti u Svaté Hory v 9:30 hod.
9.1. Příbram-Žežice-Lešetice-Příbram, 8,2 km. Sraz na zastávce autobusu u OBI v 9:30 hod.
16.1. Příbram-Vysoká Pec-Bohutín-Kozičín-Orlov, 10,3 km. Sraz na zastávce autobusu u OBI v 9:30 hod.
23.1. Příbram-učiliště Dubno-Dubno-Občov-Pod Květnou-Příbram, 12 km. Sraz na parkovišti u Svaté Hory v 9:30 hod.
30.1. Příbram-okolo stadionu do Podlesí-Orlov-Bílý křížek-Podlesí-Příbram, 9,3 km. Sraz u Družby v 9:30 hod.

VÝŠLAP DLOUHÉ HŮLKY

Každé pondělí s Láďou Zeithamlem 9:30 - dle domluvy. Výšlap v terénu, veškeré info a přihlašování na **lzeithaml@centrum.cz,** akce je zdarma, vlastní úhrada dopravy.

VÝŠLAP KRÁTKÉ HŮLKY

Každé pondělí s Jitkou Karasovou 9:30 - dle domluvy. Výšlap v terénu, veškeré info a přihlašování na **jitka.karasova50@seznam.cz,** akce je zdarma, vlastní úhrada dopravy

Poplatky 2023

FIT SENIOR Příbram, z.s. tel.: 777 176 713 e-mail: fitseniorpb@gmail.com fitseniorpribram.cz platný od 1.1.2023

Typ služby	Popis	cena za lekci	cena čtvrtletně**	cena dvě čtvrtletí	celý rok
Zdravotní cvičení v tělocvičně (Zimní stadion, Dům Jógy)	1x týdně	50.-	500.-	-	1450.-*
Zdravotní cvičení v tělocvičně + on-line	1x týdně v tělocvičně + 2x týdně on-line	50.-	550.-	-	1550.-
On-line zdravotní cvičení	2x týdně on-line	-	-	-	600.-
Foto kurz, Hubnoucí skupina (klubovna)	1x měsíčně	50.-	-	-	-
Trénink paměti, výuka technologií, cvičení na židli (klubovna)	1x týdně	20.-	-	-	-
Walking football (Sportovní hala)	1x týdně	70.-	bude upřesněno do konce ledna		
Fitko (Fit lady, Fit gentleman - RS fitness)	1x týdně	100.-	700.-	1200.-	1800.-
Prázdninové cvičení (Junior klub)	1x týdně	zdarma			
Makovička, Zpívání s kytarou, Společenské hry, Relaxační techniky, Pletařky, Přednášky	1x měsíčně	zdarma			
Tvoření	1x měsíčně	příspěvek na materiál			
Základní sociální poradenství	individuálně dle objednání	zdarma			
Aktivizace Klub fit senior v obcích	1x týdně	zdarma			

* garantujeme 40 lekcí ročně (cena jedné lekce vychází na 36.- Kč) ** pozn. čtvrtletní platba na období leden-březen a duben-červen a září-prosinec (tj 3x500.- Kč)

PLACENÍ: roční a čtvrtletní platby preferujeme na účet spolku 2500400149/2010 (není nutný variabilní symbol, pouze do poznámky svoje jméno a jaký kurz platíte).
HOTOVĚ můžete zaplatit v klubovně Na Příkopech 103 a to ve středu a čtvrtek od 8 do 12 hodin (do 15. 2. 2023, později prosíme po předchozí tel. dohodě).

Automaticky vám vystavíme potvrzení o zaplacení pro vaši zdravotní pojišťovnu (obvykle přispívají 500.- Kč)