

# KLUB FIT SENIOR DUBNO

Sociálně-aktivizační služba pro obec Dubno a okolí  
program ÚNOR 2023

1.

## PROCVIČUJEME MOZKOVÉ HEMISFÉRY

Cvičení a techniky, které pomáhají k propojení pravé a levé mozkové hemisféry. Podporují soustředění, paměť, koordinaci i jemnou motoriku a celkovému zklidnění.

8.

## CVIČENÍ S JEŽKY

Tuto oblíbenou pomůcku zapojíme do cvičení a uvolňující automasáže.

15.

## KYTARA + RYTMIZAČNÍ CVIČENÍ

Propojení hudby a cvičení, pro dobrou náladu i fyzické uvolnění.

22.

## PLOSKA NOHY

Správná funkce plosky nohy ovlivňuje držení těla, chůzi a stabilitu. Při zdravotním cvičení se na ni zaměříme.

KAŽDOU STŘEDU OD 14 HODIN

KDE: OBECNÍ DŮM


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

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

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

 Středočeský kraj