

# KLUB FIT SENIOR DOLNÍ HBITY

Sociálně-aktivizační služba v Dolních Hbitech a okolí

program únor 2023

6.

## ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

pod vedením Marušky Bendové

13.

## POSILOVÁNÍ S GUMAMI

posilování (i s váhou) nabírá s vyšším věkem na důležitosti. Silné svaly nám zajistí celkovou pohyblivost a ulehčí práci kloubům i páteři.

20.

## SEBEPOZNÁVACÍ CVIČENÍ

Jaké jsou zdroje naší energie a jak s nimi pracovat?

Seberozvojová hra ve skupině.

27.

## JARNÍ PRÁZDNINY

klub není

děkujeme za pochopení :-)

KAŽDÉ PONDĚLÍ OD 13.30 HODIN

KDE: KOMUNITNÍ CENTRUM ČP.92

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