

KLUB FIT SENIOR PODLESÍ

Sociálně-aktivizační služba v Podlesí a okolí

PROGRAM ÚNOR 2023

7.

KLUBOVÉ SETKÁNÍ

prostor pro povídání, sdílení

12.

POSILOVÁNÍ S GUMAMI

posilování (i s váhou) nabírá s vyšším věkem na důležitosti, silné svaly zajistí pohyblivost a ulehčují práci kloubům i celé páteři.

21.

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH + PAMĚŤ

procvičíme tělo i mozek

28.

JARNÍ PRÁZDNINY

klub není
děkujeme za pochopení :-)

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 14 HODIN

KDE: OBECNÍ ÚŘAD - ZASEDACÍ SÁL

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

fitseniorpribram.cz

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

Středočeský kraj