

Program únor '22

Sociálně aktivizační služba pro seniory v Příbrami a okolí

AKTIVIZAČNÍ PROGRAM V KLUBOVNĚ - ZDARMA

Po

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

každý týden od 13.00 hod

- zdravotní cvičení s fyzioterapeutkou v pomalém rytmu, které vám pomůže od bolesti a protáhne celé tělo. Přezůvky, pohodlné oblečení s sebou

Út

ZÁBAVNÉ DOPOLEDNE

každý týden od 9.30 hod

- paměťové hrátky, společenské hry, tvoření nebo jen káva a povídání

8. 2. - tvoříme z papíru
přáníčka a dárky k Valentýnu

St

KAVÁRNA S PROGRAMEM

každý týden od 9.30 hod

- relaxace, zpívání, muzikoterapie, aromaterapie, antistresové techniky

Čt

TRÉNINK PAMĚTI

každý týden od 13.30 hod

s Marcelou Kubovou
certifikovanou lektorkou

AKTIVIZAČNÍ KLUBY

- jsou určeny pro všechny seniory 62+
- nabízí společnost, pomoc, informace a zajímavý program
- jsou **zdarma**
- nemusíte se zapojit, stačí když přijdete, posedíte a popovídáte u kávy či čaje

Kde nás najdete?

Na Příkopech 103, Příbram I
(přízemí)

(bývalá 1. poliklinika)

tel 777 176 713

otevírací doba:

po-čt 8-16 hod

PREVENTIVNÍ PROGRAM

NORDIC WALKING (zdarma)

- pondělí od 9,30 hod (tři skupiny - pro více informací volejte)

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ V DOMU JÓGY

- úterý 9,30 až 10,30

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ NA ZIMNÍM STADIONU

- středa i čtvrtek 8,30 až 9,30, 9,45 až 10,45 a 11 až 12 hod

WALKING FOOTBALL - středa 11 až 12,30 hod ve Sportovní hale

POSILOVNA PRO ŽENY/MUŽE - pátek od 9 a 10 hodin (RS fitness)

Realizováno za finanční podpory:

Středočeský kraj



PŘÍBRAM

fitseniorprijram.cz

777 176 713

fitseniorpb@gmail.com

Registrovaný poskytovatel
sociálních služeb.