

Program v klubovně Na Příkopech 103 (býv. 1. poliklinika)

# FIT SENIOR

## Příbram



Z  
Á  
Ř  
Í

Po

### CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

(vstup zdarma)

od 13.00 hod - nenáročné

od 14.00 hod - pokročilí

zdravotní cvičení, které vám pomůže od bolesti a protáhne celé tělo.

Přezůvky a pohodlné oblečení s sebou.

### NOVINKY:

- **PODPŮRNÁ HUBNOUCÍ SKUPINA** (motivace, rady a podpora, s výživovou poradkyní Ladou Ševcovou) od 13. září od 16.30 hod
  - **SETKÁNÍ PLETAŘEK** (pletení, háčkování, ruční práce) od 14. září od 10.00 hod
  - **FOTO KURZ** (focení mobilním telefonem či fotoaparátem s fotografem Martinem Janotou) termín bude upřesněn - druhá polovina září
- Všechny akce zdarma - nutná rezervace!**

St

### KLUB S PROGRAMEM

každý týden od 10.00 hod

(vstup zdarma)

7.9. - pojdme plánovat společně

14. 9. - setkání pletařek

21. 9. - testování paměti

28. 9. - státní svátek - klub není

Čt

### TRÉNINK PAMĚTI

od 13.00 hod - hry pro mozek a paměť

**TECHNOLOGIE BEZ OBAV**

od 14.15 hod - začátečníci

od 15.30 hod - pokročilí

- učíme se s chytrým telefonem

**(Zdarma - nutná rezervace!)**

### AKTIVIZAČNÍ KLUBY

- jsou určeny pro všechny seniory 62+
- nabízí společnost, pomoc, informace a zajímavý program
- jsou zdarma
- stačí když přijдете, posedíte a popovídáte u kávy či čaje
- Těší se Kristina, Lucia a Lída (lektorky a sociální pracovnice)

Realizováno za finanční podpory:



PŘÍBRAM

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

777 176 713

[fitseniorpb@gmail.com](mailto:fitseniorpb@gmail.com)

Poskytovatel sociálních služeb.

### Kde nás najdete?

**FIT SENIOR Příbram, z.s.**

Na Příkopech 103, Příbram I  
(přízemí)

(bývalá 1. poliklinika)

tel.: 777 176 713

otevírací doba:

po-čt 8.30 -15 hod