

# KLUB FIT SENIOR BOHUTÍN

Sociálně-aktivizační služba pro obec Bohutín a okolí  
program PROSINEC 2022

1.

## PROCVIČUJEME MOZKOVÉ HEMISFÉRY

Cvičení a techniky, které pomáhají k propojení levé a pravé hemisféry, které pomohou soustředění, paměti, koordinaci, motoriku a pomáhají ke zklidnění.  
(Lucka)

8.

## CVIČENÍ S JEŽKY

tuto pomůcku zapojíme do cvičení a uvolňující automasáže  
(Lucka)

15.

## SEBEPOZNÁVACÍ CVIČENÍ

Jaké jsou naše zdroje a jak s nimi pracovat?  
Seberozvojová hra + jako rozcvička pár technik z tréninku paměti.  
(Kristina)

22.

## PLOSKA NOHY

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

KAŽDOU STŘEDU OD 10 HODIN

KDE: OBECNÍ ÚŘAD

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