

KLUB FIT SENIOR DOLNÍ HBITY

Sociálně-aktivizační služba v Dolních Hbitech a okolí

PROGRAM BŘEZEN 2023

6.

LEKCE S LÍDOU

zaměřeno na procvičení těla i hlavy

13.

PÁNEVNÍ DNO

**cvičení zaměřené na správnou funkci
pánevního dna**

20.

CVIČENÍ S PRVKY PILATES

**cvičení na podložkách s využitím prvků
metody Pilates**

27.

CHŮZE A PLOSKA NOHY

**přednáška o správné technice chůze
s praktickým cvičením zaměřeným na
plosku nohy**

KAŽDÉ PONDĚLÍ OD 13.30 HODIN

KDE: KOMUNITNÍ CENTRUM ČP.92

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

fitseniorpribram.cz

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

Středočeský kraj