

# KLUB FIT SENIOR LÁZ

Sociálně-aktivizační služba pro obec Láz  
PROGRAM BŘEZEN 2023

7.

CVIČENÍ S OVERBALLEM

(Lucka)

14.

CVIČENÍ S PRVKY PILATES

(Kristina)

21.

KYČLE + AUTOMASÁŽ

(Lucka)

28.

PLOSKA NOHY A CHŮZE

přednáška o správné technice chůze, nácvik  
a cvičení zaměřené na plosku nohy  
(Kristina)

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 9,30 HODIN

KDE: OBECNÍ SÁL

Lektor: Lucia Fremrová, DiS,  
Bc.Kristina Hovorková, Lída Šamšulová, DiS.  
FIT SENIOR Příbram, z.s. - registrovaný  
poskytovatel sociálních služeb

Realizováno za finanční podpory:

Středočeský kraj

fitseniorprijbram.cz  
777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA