

# KLUB FIT SENIOR OBECNICE

Sociálně-aktivizační služba v Obecnici a okolí  
PROGRAM BŘEZEN 2023

6.

CVIČENÍ S OVERBALLEM

13.

CVIČENÍ S THERABAND  
POSILOVACÍ GUMOU

20.

ZDRAVÉ KYČLE + AUTOMASÁŽ

27.

CVIČENÍ PRO KRČNÍ PÁTEŘ

KAŽDÉ PONDĚLÍ OD 9.30 HODIN

KDE: FARA OBECNICE

Lektor: Lucia Fremrová, DiS  
FIT SENIOR Příbram, z.s. - registrovaný  
poskytovatel sociálních služeb

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

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

**Středočeský kraj**