

KLUB FIT SENIOR PODLESÍ

Sociálně-aktivizační služba v Podlesí a okolí

PROGRAM BŘEZEN 2023

7.

CVIČENÍ S PRVKY PILATES

cvičení na židli se zapojením prvků pilatesovy metody, cvičení jež dostává tělo do rovnováhy a posiluje střed těla

12.

TRÉNINK PAMĚTI

zábavné hříčky se slovy pro rozvoj kognitivních funkcí

21.

PÁNEVNÍ DNO

cvičení zaměřené na správnou funkci pánevního dna

28.

CHŮZE A PLOSKA NOHY

přednáška o správné technice chůze, cviky pro plosku nohy (vezměte si prosím něco pod nohy, abychom ideálně mohli cvičit naboso)

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 14 HODIN

KDE: OBECNÍ ÚŘAD - ZASEDACÍ SÁL

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

fitseniorprijbram.cz

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

Středočeský kraj