

Představujeme vám kompletní rozvrh aktivit FIT SENIOR Příbram od října 2022 v Klubovně Na Příkopech 103, v tělocvičnách a ve vybraných obcích. Vše přehledně na jenom místě. Pověste si nás na ledničku a máte vše při ruce ☺. Aktivity jsou určeny pro všechny seniory 62+. Nabízíme zajímavý program, společnost, odbornou sociální pomoc, informace. Aktivity jsou zpravidla zdarma, na některé je nutné se předem přihlásit. Přijďte si k nám posedět, popovídat, poradit se. Zacvičte si s námi. Pojďte s námi ven. Rezervace provádějte, prosím, na tel.: 777 176 713 nebo na: fitseniorpb@gmail.com.
Těší se na Vás tým FIT senior Příbram.



MĚSTO PŘÍBRAM

Středočeský kraj



	KLUBOVNA Na Příkopech 103	OBCE - KLUBY	CVIČENÍ
pondělí	13.00-13.55 Cvičení na židlích (nenáročné)	9.30-11.30 Obecnice (Fara)	9.00 – konec dle domluvy - Veselé hůlky - v terénu, veškeré info a přihlašování na vessle@seznam.cz
	14.00-14.55 Cvičení na židlích (pokročilí)	13.30-15.30 Dolní Hbity (Komunitní centrum)	9.30 – konec dle domluvy - Dlouhé hůlky - v terénu, veškeré Info a přihlašování na lzeithaml@centrum.cz 9.30 – konec dle domluvy - Krátké hůlky - v terénu, veškeré info a přihlašování na jitka.karasova50@seznam.cz
úterý	9.00-10.30 Klub Makovička (1x měsíčně 1. úterý)	9.30-11.30 Láz (sál)	8.30-9.30 Dům Jógy Uran Zdravotní cvičení na podložce
	14.00-16.00 Pletařky (1x měsíčně 1. úterý)		9.30-10.30 Dům Jógy Uran Zdravotní cvičení na podložce
	16.00-18.00 Hubnoucí podpůrná skupina (1x měsíčně 1. úterý)	14.00-15.30 Podlesí (obecní úřad) 14.30-15.30 KODUS Příbram (společenská místnost)	11.00-12.00 On-line Zdravotní cvičení na židlích
středa	14.00-16.00 Přednáška – bude upřesněno	10.00-12.00 Bohutín (obecní úřad)	8.30-9.30 Zimní stadion Zdravotní cvičení na podložce
	14.00-16.00 Klub Tvoření – bude upřesněno	14.00-15.30 Dubno (obecní úřad)	9.45-10.45 Zimní stadion Zdravotní cvičení na podložce
	14.00-16.00 Pěvecký sbor zkouška	14.00-15.30 Bratkovice (obecní úřad) 1x měsíčně	11.00-12.00 Zimní stadion Zdravotní cvičení na podložce
	15.00-17.00 Foto kurz (každých 14 dnů) – bude upřesněno		10.00-11.30 Sportovní hala Fotbal v chůzi
čtvrtek	13.00-14.00 Trénink paměti zdarma, rezervace nutná	13.30-15.00 – NOVÁ OBEC – bude upřesněno	8.30-9.30 Zimní stadion Zdravotní cvičení na podložce
	14.15-15.15 Technologie bez obav – začátečníci zdarma, rezervace nutná		9.45-10.45 Zimní stadion Zdravotní cvičení na podložce
	15.30-16.30 Technologie bez obav – začátečníci zdarma, rezervace nutná		11.00-12.00 Zimní stadion Zdravotní cvičení na podložce
pátek	10.00-12.00 Klub s programem		9.00-10.00 RS fitness Posilovna ženy
	14.00-16.00 Individuální IT pomoc s telefony/tablety 50.- Kč/30min – nutná rezervace předem.		10.00-11.00 RS fitness Posilovna muži 8.30-9.30 On-line Zdravotní cvičení na podložce

