

KLUB FIT SENIOR DOLNÍ HBITY

Sociálně-aktivizační služba v Dolních Hbitech a okolí

PROGRAM DUBEN 2023

3.

BARVÍME KRASLICE

barvíme tradiční technikou voskem
nebo akrylovými fixy
vyfouklá vejce vlastní

10.

VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ

klub není!

17.

AEROBNÍ CVIČENÍ S HUDBOU

lekce plná endorfinů a kardia
bez poskoků
(vhodné boty do tělocvičny,
ale nejsou podmínkou)

24.

CHŮZE A PLOSKA NOHY

přednáška o správné technice chůze
s praktickým cvičením zaměřeným na
plosku nohy
- půjdeme ven!

fitseniorpribram.cz

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

KAŽDÉ PONDĚLÍ OD 13.30 HODIN

KDE: KOMUNITNÍ CENTRUM ČP.92

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

Realizováno za finanční podpory:

 Středočeský kraj