

KLUB FIT SENIOR LÁZ

Sociálně-aktivizační služba pro obec Láz
PROGRAM DUBEN 2023

4.

CVIČENÍ NA KRČNÍ PÁTEŘ

(Lucka)

11.

AEROBNÍ CVIČENÍ S HUDBOU

- lekce plná endorfinů a kardio cvičení bez poskoků
- s sebou sportovní boty do tělocvičny

(Kristina)

18.

BALANČNÍ CVIČENÍ S OVERBALLY

(Lucka)

25.

PLOSKA NOHY A CHŮZE

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

- PŮJDEME VEN

(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