

# KLUB FIT SENIOR PODLESÍ

Sociálně-aktivizační služba v Podlesí a okolí

PROGRAM DUBEN 2023

4.

## BARVÍME KRASLICE

barvíme tradiční technikou voskem  
nebo akrylovými fixy  
vyfouklá vejce vlastní

11.

## AEROBNÍ CVIČENÍ S HUBOU

lekce plná endorfinů a kardia  
bez poskoků  
vhodné boty na cvičení s sebou

18.

## TRÉNINK PAMĚTI

hry a hrátky se slovy tentokrát  
s jarní tematikou

25.

## CHŮZE A PLOSKA NOHY

přednáška o správné technice chůze, s  
praktickým cvičením na polosku nohy  
- půjdeme ven (hůlky možno s sebou)

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 14 HODIN

KDE: OBECNÍ ÚŘAD - ZASEDACÍ SÁL


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

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

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

 Středočeský kraj