



SENIORSKÉ LÉTO V PŘÍBRAMI



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTKOU v OXYGENU PŘÍBRAM

každou středu 10-11 hod (vlastní podložku s sebou, zdarma)

program červenec

ÚT 11.7. 9.30 KLUB MAKOVIČKA

vycházka na Sv.Horu, sraz v klubovně

ÚT 11. 7. 10.00 MOZKOVÝ JOGGING

trénink paměti v klubovně

ÚT 11.7. 14.00 SETKÁNÍ PLETAŘEK

inspirace, společné tvoření v klubovně

PÁ 14.7. 10.00 VENKOVNÍ CVIČENÍ

s posilovacími stroji na hřišti u Q-klubu

ÚT 27.7. 10.00 ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

společné zpívání v klubovně

TURISTICKÉ VÝŠLAPY

každé pondělí s hůlkami i bez
info: hulky@fitseniorpribram.cz

Pořádá: FIT SENIOR Příbram, z.s.

Klubovna: Na Příkopech 103 - Příbram I
(budova býv. I. polikliniky)

VŠECHNY AKCE JSOU ZDARMA A BEZ REZERVACE

Realizováno s podporou města Příbram, Středočeského kraje
a klubu Oxygen Příbram

program srpen

ÚT 1.8. 10.00 HRAJEME BINGO

zábavné hravé dopoledne v klubovně

ÚT 8.8. 10.00 NORDIC WALKING

nácvik chůze s hůlkami, sraz v klubovně

PÁ 11.8. 10.00 VENKOVNÍ CVIČENÍ

s posilovacími stroji na hřišti u Q-klubu

ÚT 15.8. 9.30 KLUB MAKOVIČKA

Čekalíkovský rybník - sraz u Q-klubu

ÚT 15.8. 10.00 UVOLNĚNÍ TANCEM

dopoledne s tancem a hudbou v klubovně

ÚT 15.8. 14.00 SETKÁNÍ PLETAŘEK

inspirace, společné tvoření v klubovně

ÚT 22. 8. 10.00 MOZKOVÝ JOGGING

trénink paměti v klubovně

ÚT 29.8. 10.00 CVIČENÍ NA ŽIDLI

cvičení na židli a se židlí v klubovně