

ÚNOR 2024

Kde nás najdete?

Klubovna

(v přízemí býv.1.polikliniky)
Na Příkopech 103
261 01 Příbram I

Kontakty

(pro rezervace a info)
info@fitseniorpribram.cz
777 176 713
771 143 717
fitseniorpribram.cz

Naše aktivity podporují:

Středočeský kraj



MĚSTO PŘÍBRAM

2.2.2024 I 10:00-11:30 hod
16.2.2024 I 10:00-11:30 hod
TANEČNÍ TERAPIE

Lektor: Lucia Fremrová
Tanec jako relaxace a uvolnění.
Zdarma, bez rezervace.

6.2.2024 I 9:30- 11:00 hod
20.2.2024 I 9:30-11:00 hod
KLUB MAKOVIČKA

Lektor: Ludmila Šamšulová
Kognitivní trénink zábavnou formou.
Zdarma, bez rezervace.

6.2.2024 I 14:00-16:00 hod
20.2.2024 I 14:00-16:00 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová
Společné tvoření, inspirace
a předávání zkušeností.
Zdarma, bez rezervace.

10.2.2024 I 18:00-20:00 hod
SVÉPOMOCNÁ SKUPINA
PRO PEČUJÍCÍ

Setkání zaměřené na výměnu
zkušeností pečujících.
Zdarma, bez rezervace.

9.2.2024 I 10:00-11:30 hod
23.2.2024 I 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová
Setkání u tradičních lidových písní
za doprovodu kytary.
Zdarma, bez rezervace.

14.2.2024 I od 10:00 hod
TVOŘENÍ

Lektor: Kristina Hovorková
Přijďte si společně vytvořit Macramé
panenku z bavlněné pletací příze.
50 Kč (materiál), bez rezervace.

14.2.2024 I od 16:00 hod
PŘEDNÁŠKA: DLOUHOVĚKOST -
FUNKČNÍM DÝCHÁNÍM KE ZDRAVÍ

Lektor dechových technik zahajuje
celoroční cyklus přednášek, který se
bude věnovat fenoménu
udržitelného zdraví a dobré fyzické i
psychické kondice v každém věku.
Zdarma, nutná rezervace.

od 14.2.2024 KAŽDOU STŘEDU
17:30 hod

TAI-ČI ! NOVINKA !

Lektor: Martin Levanti
Pomalý koordinovaný pohyb a
plynulý dech.
**Vstupné dobrovolné, rezervace
nutná.**

21.2.2024 I od 15:00 hod
ŠACHOVÝ KLUB ! NOVINKA !

Lektor: Konstantin Jelagin
Nový klub pro všechny kdo hrají
šachy, ale nemají s kým.
Zdarma, rezervace nutná.

každou středu I od 14:00 hod
ITALŠTINA - začátečníci
Lektor: Táňa Čechová
600 Kč/10 lekcí, rezervace nutná.

28.2.2024 I od 14:00 hod
PÁNSKÝ KLUB

Lektor: L. Šamšulová/ K. Hovorková
Ryze pánská setkávání. Tentokrát
spojeno s exkurzí do pivovaru
v Podlesí. Sraz ve 13:30 h před
kostelem na nám. J.A. Alise
Zdarma, bez rezervace.

1.2.2024 I 15:30-16:30 hod
15.2.2024 I 15:30-16:30 hod
29.2.2024 I 15:30-16:30 hod
TECHNOLOGIE BEZ OBAV
PRO POKROČILÉ

Lektor: Bc. Marcela Kubová
Lekce zaměřené na zálohování
fotek, úpravy fotek a on-line
objednávání.
20 Kč, rezervace nutná.

8.2.2024 I 15:30-16:30 hod
TECHNOLOGIE BEZ OBAV
PRO ZAČÁTEČNÍKY (KURZ I)

Lektor: Bc. Marcela Kubová
Závěrečná lekce základního kurzu
3/3. Základní bezpečnost, podvod.
sms.
20 Kč, rezervace nutná.

22.2.2024 I 15:30-16:30 hod
TECHNOLOGIE BEZ OBAV
PRO ZAČÁTEČNÍKY (KURZ II)

Lektor: Bc. Marcela Kubová
Úvodní lekce základního kurzu 1/3.
Pohyby v telefonu, ovládací lišty.
20 Kč, rezervace nutná.

KLUB AKTIVNÍCH
SENIORŮ





DLOUHOVĚKOST

nový cyklus přednášek

Pravidelné přednášky, ve kterých se budeme věnovat fenoménu udržitelného zdraví a dobré fyzické i psychické kondice v každém věku. Cyklus zahájíme tématem **funkčního dýchání**, neboť právě způsob, jakým dýcháme, může zcela zásadně ovlivnit všechny další aspekty našeho života.

FUNKČNÍM DÝCHÁNÍM KE ZDRAVÍ

Středa 14. února 2024 v 16.00 hod

Klubovna Na Příkopech 103

Mgr. Martin Levanti
certifikovaný instruktor dechových technik
Oxygen Advantage®
Rezervace nutná, vstupné dobrovolné.

**pro rezervaci
volejte 777 176 713**

hovorkova@fitseniorpribram.cz



TAJČI

pravidelné lekce cvičení

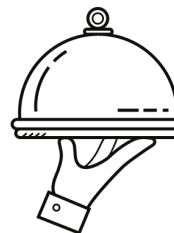
Každou středu v Klubovně od 17.30 hod
Lektor: Mgr. Martin Levanti
Rezervace nutná, příspěvek dobrovolný.

FIT SENIOR
Příbram



MACRAME PANENKA

14. ÚNORA 2024
OD 10.00 HOD
KLUBOVNA FIT SENIOR
50.- Kč
REZERVACE NUTNÁ



NEDĚLNÍ TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ



TRASA Č. 2: HOTELY, HOSPODY A RESTAURACE VE STARÉ PŘÍBRAMI

Druhá trasa nás zavede do příbramských hospůdek, nálevení a hotelů. Povíme si, v kterých domech a kolik jich zde vůbec bylo. Čekají nás historky o majitelích a dozvíme se, jací VIP hosté byli v Příbrami ubytováni.

Kdy: 25. února 2024 v 16.00 hod

Kde: sraz před kostelem Sv. Jakuba na nám. T.G.M

Akce v rámci projektu Senior lektorem

Vstupné: dobrovolné

Přihlašování a info: 777 176 713

hovorkova@fitseniorpribram.cz

