

KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ

PROGRAM leden 2024

Kde nás najdete:

KLUBOVNA-kontaktní místo
Budova býv. 1. polikliniky
NA PŘÍKOPECH 103
261 01 Příbram I (v přízemí)
fitseniorpribram.cz

Rezervace účasti a informace:

info@fitseniorpribram.cz

777 176 713

771 143 717



Děkujeme Vám za
projevenou důvěru v
uplynulém roce a do
nového roku 2024
Vám přejeme hodně
zdraví, štěstí, osobních
i pracovních úspěchů.

5.1.2024 | 10:00-11:30 hod

19.1.2024 | 10:00-11:30 hod

Taneční terapie

Lucia Fremrová

Tanec jako relaxace a uvolnění.
Terapie využívá přirozeného
pohybu, který pozitivně ovlivňuje
psychiku a není kondičně náročný.

Zdarma. Bez rezervace.

11.1.2024 | 15:30 hod

18.1.2024 | 15:30 hod

25.1.2024 | 15:30 hod

Technologie bez obav

Bc. Marcela Kubová

Lekce pro začátečníky, volná
místa, úvod do práce s chytrým
mobilním telefonem.

16.1.2024 | 9:00-10:30 hod

Klub MAKOVÍČKA

Ludmila Šamšulová

Trénink paměti a společenské hry.
Pravidelné klubové setkávání pro
osoby s mírným kognitivním
deficitem.

Zdarma. Bez rezervace.

16.1.2024 | 14:00-15:45 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Ludmila Šamšulová

Společné tvoření, inspirace a
předávání zkušeností.

Zdarma. Bez rezervace.

12.1.2024 | 10:00-11:30 hod

26.1.2024 | 10:00-11:30 hod

Zpívání s kytarou

Lucia Fremrová

Setkání u tradičních lidových písní za
doprovodu kytary!

Zdarma. Nutná rezervace.

17.1.2024 | 10:00 hod

Tvoření – svíčka v hrnečku

Kristina Hovorková

Přijďte si vyrobit svou vlastní svíčku.
Potřebovat budete jen hrneček
s podšálkem, či malou skleničku.

50.- materiál. Bez rezervace.

NOVINKA!

23.1.2024 | 10:00 hod

Pánský klub

Kristina Hovorková, Ludmila Šamšulová

Chceme podpořit ryze mužské
setkávání. Přinášíme program
zaměřený na vše, co muže zajímá.
Úvodní informační setkání.

Zdarma. Bez rezervace.

NOVINKA! ♥ Od 28.1.2024 vás zveme
na **společné procházky Příbramí**

s výkladem. Pravidelná měsíční setkání
realizovaná v rámci projektu „Senior
lektorem“. Více viz druhá strana harmoniky.
Zdarma. Bez rezervace.

30.1.2024 | 16:00-18:00 hod

Cestovatelská přednáška

Jan Hotový

Další poutavé setkání
s cestovatelem Honzou. Pojdme se
ohřát na tropický ostrov Mauritius.

**Vstupné dobrovolné. Nutná
rezervace.**

VÝŠLAPY s hůlkami (i bez)

- ✓ každé pondělí dopoledne
- ✓ trasy posílají lektoři e-mailem
- ✓ akce je zdarma

1. Dlouhé hůlky - cca 12 km
v okolí Příbrami, přihlašování
e-mail:

zeithaml@fitseniorpribram.cz

2. Veselé hůlky s Maruškou
- cca 12 km, přihlašování e-
mail:

vesela@fitseniorpribram.cz

3. Hůlky s Jardou - cca 12
km, přihlašování e-mail:
vosecky@fitseniorpribram.cz

4. Krátké hůlky - cca 5 km v
okolí Příbrami, přihlašování e-
mail:

jitka.karasova50@seznam.cz

NOVINKA! Rozšiřujeme lekce cvičení.

Jsme velmi rádi, že můžeme oznámit
spolupráci s novými lektory a rozšíření
nabídky lekcí cvičení. Nové styly, větší
výběr a více zdraví pro vás! Více
informací viz zadní strana harmoniky.



FIT SENIOR
Příbram



FYZIO CVIČENÍ PRO SENIORY

NOVÁ SKUPINOVÁ LEKCE FYZIO CVIČENÍ.
POHYBOVÁ TERAPIE ZMĚŘENÁ NA ÚLEVVU
OD BOLESTI, PROTAŽENÍ, POSÍLENÍ,
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA A DECH.
VE SPOLUPRÁCI S FYZIOTERAPEUTY
FYZIO BODY PROFIK

Začínáme: 16. ledna 2024
Kdy: každé úterý od 9.30 hod
Kde: Zrcadlový sál, Zimní stadion Pb
Kurzovné 1800.- Kč/rok (cca 40 lekcí)
Cvičíme celý rok kromě prázdnin.
Lektoři: Bc. Karol Uhlíř, Bc. Lubomír Bičeň, DiS.
Přihlašování a info: 777176713
hovorkova@fitseniorpribram.cz



FIT SENIOR
Příbram

JÓGA PRO SENIORY & Kačkou

KURZ JE URČEN ZAČÁTEČNÍKŮM, KTEŘÍ
CHTĚJÍ POMALU OBJEVOVAT ZÁKLADY
JÓGY A SVĚT JÓGOVÉ PRAXE. JÓGA
KOMPLEXNĚ PRACUJE S TĚLEM I MYSLÍ
A LZE JI PRAKTIKOVAT V KAŽDÉM VĚKU.

Začínáme: 18. ledna 2024
Kdy: každý čtvrtek od 9.30 hod
Kde: DŮM JÓGY (Uran, Plzeňská ul.)
10+1 lekcí (leden - březen)
Kurzovné 700.- Kč
Lektorka: Kateřina Bíliková
Přihlašování a info: 777176713
hovorkova@fitseniorpribram.cz



FIT SENIOR
Příbram



CVIČENÍ SM-SYSTÉM PRO SENIORY

NOVÁ SKUPINOVÁ LEKCE CVIČENÍ.
CVIČENÍ VYUŽÍVÁ SPECIÁLNÍ LANA
A JE VHODNÉ PŘI PROBLÉMECH S PÁTEŘÍ
VE SPOLUPRÁCI S FYZIOTERAPEUTY
FYZIO BODY PROFIK
MENŠÍ SKUPINA CVIČENCŮ

Začínáme: 6. února 2024
Kdy: každé úterý od 10.45 hod
Kde: Zrcadlový sál, Zimní stadion Pb
Kurzovné: 1500.- Kč/kurz
20 lekcí: únor-červen
Lektoři: Mgr. Ivana Cízová
Přihlašování a info: 777176713
hovorkova@fitseniorpribram.cz



NEDĚLNÍ TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ

TRASA Č. 1: PODĚL LUŠŤOVA

První z plánovaných vycházek s komentářem povede od pramene potoka Lušťova a skončí na Rynečku, kdy po cestě probereme spoustu místopisných a historických zajímavostí. Procházka bude trvat cca 1,5 hodiny.

Kdy: 28. ledna 2024 v 15.00 hod
Kde: sraz na konečné linky 2 (502) na parkovišti pod Sv. Horou
Akce v rámci projektu Senior lektorem
Vstupné: dobrovolné
Přihlašování a info: 777176713
hovorkova@fitseniorpribram.cz

FIT SENIOR
Příbram