



ROZVRH PRAVIDELNÝCH KURZŮ

POHYB

Cvičení na židlích, pondělí, 13 a 14 hod, klubovna Na Příkopech 103
Nordic walking, pondělí, 4 skupiny dle vzdálenosti, info na e-mailu
Zdravotní cvičení, úterý, 8.30 a 9.30 hod, Dům jógy
Fyzi cvičení, úterý, 9.30 hod, Zimní stadion (zrcadlový sál)
SM-Systém, úterý, 10.45 hod, Zimní stadion (zrcadlový sál)
Zdravotní cvičení, středa, 8.30, 9.45 a 11 hod, Zimní stadion (zrcadlový sál)
Walking football, středa, 10 hod, Sportovní hala
Tajči, středa, 17.30 hod, Klubovna
Zdravotní cvičení, čtvrtek, 8.30, 9.45 a 11 hod, Zimní stadion (zrcadlový sál)
Jóga pro seniory, čtvrtek, 9.30 hod, Dům jógy
On-line cvičení, pátek, 8.30 hod, web: fitseniorprijbram.cz
Fitko ženy, pátek, 9 hod, RS Fitness
Fitko muži, pátek, 10 hod, RS Fitness

Pletařky, úterý, 14 hod, 2x měsíčně, Klubovna
Pěvecký sbor, středa, 13 hod, klubovna SONS, Žežická 193
Tvoření, středa, 10 hod, 1x měsíčně, Klubovna
Šachový klub, třetí středa v měsíci, 15 hod, Klubovna
Taneční terapie, pátek, 10 hod, 2x měsíčně, Klubovna
Zpívání s kytarou, pátek, 10 hod, 2x měsíčně, Klubovna

UMĚNÍ A KREATIVITA

VZDĚLÁNÍ

Makovička kognitivní trénink, úterý, 9 hod, 2x měsíčně, Klubovna
Italština, středa, 14 hod, Klubovna
Angličtina začátečníci, čtvrtek, 9 hod, Klubovna
Angličtina mírně pokročilí, čtvrtek, 10 hod, Klubovna
Trénink paměti, čtvrtek, 13 a 14.15 hod, Klubovna
Chytrý telefon bez obav, čtvrtek, 15.30 hod, Klubovna
Pánský klub, dle programu, 1x měsíčně

Podpůrná skupina pro pečující, první středa v měsíci, 18 hod, Klubovna
Sociální poradna, středa, 8-12 hod, Klubovna

POMOC

telefon: 777 176 713
telefon: 771 143 717
info@fitseniorprijbram.cz
Klubovna: budova I. polikliniky
Na Příkopech 103, Příbram I
web: fitseniorprijbram.cz

KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ PODPORUJE:



MĚSTO PŘÍBRAM

Středočeský kraj