

FIT SENIOR DRAHLÍN

program březen 2024



7. 3.	Jarní prázdniny – klub není!
14. 3.	Balanční cvičení + posílení svalů pánevního dna.
21. 3.	Trénink paměti + řízená meditace na uvolnění mysli i těla.
28. 3.	Velikonoční dekorace.

Sociálně aktivizační služba je pro seniory zdarma.

Kdy: **každý čtvrtek, 14.00-15.30 hod**

Kde: Víceúčelová hala Drahlín

lektor: Klára Prokšová

kontakt: 777 176 713, proksova@fitseniorpribram.cz

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory
obce Drahlín a Středočeského kraje.