

FIT SENIOR LHOTA U PŘÍBRAMĚ

program březen 2024



5. 3.	Jarní prázdniny -klub není!
12. 3.	Beseda (bezpečnost při cvičení, držení těla, dech), cvičení na židlích.
19. 3.	Trénink paměti + řízená meditace na uvolnění mysli i těla.
26. 3.	Velikonoční dekorace.

Sociálně aktivizační služba je pro seniory zdarma.

Kdy: **každé úterý, 14.00-15.30 hod**

Kde: Klubovna na obecním úřadu
lektor: Klára Prokšová

kontakt: 777 176 713, proksova@fitseniorpribram.cz

Realizováno spolkem FIT SENIOR Příbram, z.s. za podpory
obce Lhota u Příbramě a Středočeského kraje.