

# FIT SENIOR

# LHOTA U PŘÍBRAMĚ

program červen 2024

4.6.	Malování mandal, protahování, relaxace
13.6.	Cvičení na bederní páteř, automasáže s míčky (tělocvična)
18.6.	Technologie (základy s PC a mobilním telefonem)
25.6.	Cvičení s overbally (tělocvična)

**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.