



LÉTO 2024
v Příbrami

Kde nás najdete?

Klubovna

(v přízemí býv. I. polikliniky)
Na Příkopech 103
261 01 Příbram I

Kontakty

(pro rezervace a info)
info@fitseniorpribram.cz
777 176 713
771 143 717
fitseniorpribram.cz

V KLUBOVNĚ se i přes léto chystají nepravidelná setkání Makovičky, pletařek, šachistů a nebude chybět ani kytara a tanec.

Termíny budou pravidelným účastníkům zaslány ve formě SMS zprávy.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ VE SPORTOVNÍ HALE

KDY?

OD 10.7. KAŽDOU
STŘEDU 11-12 HOD
(31.7. BUDE OD
11:30 HOD)

V NAŠICH SPECIÁLNÍCH PRAZDNINOVÝCH LEKCÍCH SE MŮŽETE TĚŠIT NA VELICE PESTROU SKLADBU CVIČENÍ. CHYSTÁME PRO VÁS LEKCE JÓGY, PILATES, FYZIO CVIČENÍ, REHABILITAČNÍ CVIČENÍ NEBO JEMNÉ POSILOVÁNÍ. BĚHEM LÉTA SI VYZKOUŠÍTE CVIČENÍ SE VŠEMI LEKTORY FIT SENIOR. ZDARMA, BEZ REZERVACE.



S SEBOU:

- POHODLNÝ ODĚV (BEZ OBUVI)
- PODLOŽKA NA CVIČENÍ

CVIČENÍ PROBĚHNE VE SPORTOVNÍ HALE PŘÍBRAM (BUDOVA PLAVECKÉHO BAZÉNU, VCHOD Z DRUHÉ STRANY BUDOVY, VIZ FOTO).

VCHOD
POD SCHODY



LÉTO 2024
s hůlkami

KAŽDÉ PONDĚLÍ

VÝŠLAPY S HŮLKAMI (i bez)

Ani přes léto naši hůlkaři nezahálí a každé pondělí se společně vydávají vstříc novým trasám, které bývají v těchto měsících ještě zajímavější než kdy jindy. Trasy zasílají lektoři vždy pár dní předem.

1. DLOUHÉ HŮLKY

- přes léto povedou Dlouhé hůlky Alena a Fanda Smíškovi
- trasy kolem 12 km dle dohody s účastníky
- začíná se 15.7. v 9,30 od Družby
- přihlašování není nutné
- info: hulky@fitseniorpribram.cz

2. HŮLKY S JARDOU

- cca 12 km
- informace na e-mailu: vosecky@fitseniorpribram.cz

3. KRÁTKÉ HŮLKY

- cca 5 km
- informace na e-mailu: jitka.karasova50@seznam.cz

4. VESELÉ HŮLKY

- plán Veselých hůlek na červenec najdete na následující straně

1.7. délka trasy 13,5 km
Skryje- U Rozvědčíka - Přívoz -
Roztoky

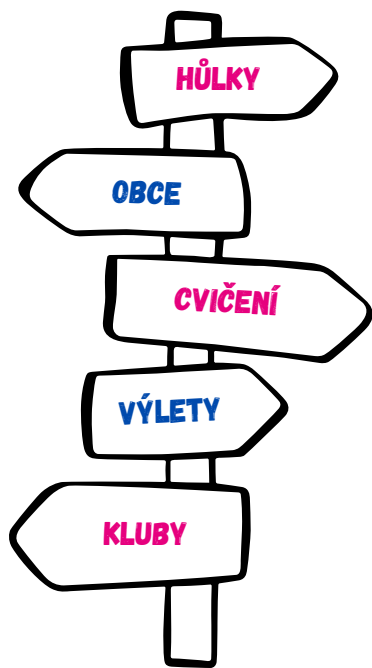
08.07. délka trasy 10,4 km
Klíneček - Černolice - Korunka -
Dobřichovice

15.07. délka trasy 10 km
Roztoky - Křivoklát - Zbečno

22.07. délka trasy 8,3 km
Větrov - Vyhlička Altán - Zduchovice
- Kamýk nad Vltavou

29.07. délka trasy 12,2 km
Zbečno - Sýkořice - Žloukovice -
Nižbor

- informace na e-mailu:
vesela@fitseniorprijbram.cz



OBEKNICE

8.7.2024 od 9:30 hod
Koordinační cvičení pro tělo
i mozek.

12. 8.2024 od 9:30 hod
Balanční cvičení s pomůckami,
relaxace.

DOLNÍ HBITY

8.7.2024 od 13:30 hod
Balanční cvičení s pomůckami,
relaxace.

12.8.2024 od 13:30 hod
Olympiáda - zábavné disciplíny
pro zapojení celého těla i hlavy.

TRHOVÉ DUŠNÍKY

8.7.2024 od 16:00 hod
Jóga na židlích a trénink paměti.

12.8.2024 od 16:00 hod
Hudebně laděné setkání s kytarou
a paměťovými úkoly.

LÁZ

9.7.2024 od 9:30 hod
Olympiáda - zábavné disciplíny
pro zapojení celého těla i hlavy.

13.8.2024 od 9:30 hod
Balanční cvičení s pomůckami,
relaxace.

PODLESÍ

9.7.2024 od 14:00 hod
Mozková posilovna a hry.

13.8.2024 od 14:00 hod
Olympiáda - zábavné disciplíny
pro zapojení celého těla i hlavy.

LHOTA U PŘÍBRAMĚ

9.7.2024 od 14:00 hod
Cvičení na židlích a s různými
druhy míčů.

13.8.2024 od 14:00 hod
Balanční cvičení s pomůckami,
relaxace.

BOHUTÍN

10.7.2024 od 10:00 hod
Zdravotní cvičení na židlích
a mozková gymnastika.

14.8.2024 od 10:00 hod
Olympiáda - zábavné disciplíny
pro zapojení celého těla i hlavy.

DUBNO

10.7.2024 od 14:00 hod
Trénink paměti a zdravotní cvičení
na židlích.

14.8.2024 od 14:00 hod
Olympiáda - zábavné disciplíny
pro zapojení celého těla i hlavy.

HÁJE

10.7.2024 od 15:00 hod
Olympiáda - zábavné disciplíny
pro zapojení celého těla i hlavy.

14.8.2024 od 15:00 hod
Hudebně laděné setkání
s tréninkem paměti, tancem
a kytarou.

BRATKOVICE

11.7.2024 od 10:00 hod
Výlet na Svatou Horu
s prohlídkou.

15.8.2024 od 10:00 hod
Olympiáda - zábavné disciplíny
pro zapojení celého těla i hlavy.

DRAHLÍN

11.7.2024 od 14:00 hod
Trénink paměti zábavnou formou.

15.8.2024 od 14:00 hod
Zdravotní cvičení na židlích
a trénink paměti.