

**ÚNOR 2025**

## Kde nás najdete?

### Klubovna

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

### Kontakty

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

### 31.1. NAROZENINY FIT SENIOR!



4.2.2025 | 9:30-11:00 hod  
18.2.2025 | 9:30-11:00 hod  
**KLUB MAKOVIČKA**  
*Lektor: Ludmila Šamšulová*  
Kognitivní trénink zábavnou formou.  
**Zdarma, bez rezervace.**

4.2.2025 | 14:15-16:00 hod  
18.2.2025 | 14:15-16:00 hod  
**SETKÁNÍ PLETAŘEK**  
*Lektor: Ludmila Šamšulová*  
Společné tvoření, inspirace  
a předávání zkušeností.  
**Zdarma, bez rezervace.**

každý čtvrtek 14:15 - 15:15 hod  
**TRÉNINK PAMĚTI PRO  
ZAČÁTEČNÍKY**  
*Lektor: Marcela Kubová*  
Pro začátečníky v oblasti tréninku  
paměti přidáváme pravidelnou lekci.  
**Zdarma, rezervace nutná.**

7.2.2025 | 10:00-11:30 hod  
**ZPÍVÁNÍ S KYTAROU**  
*Lektor: Lucia Fremrová*  
Setkání u tradičních lidových písní  
za doprovodu kytary.  
**Zdarma, bez rezervace.**

každý pátek | 15:30-16:30 hod  
**VÝUKA HRY NA UKULELE**  
*Lektor: p. Záborský/ N. Krůpová*  
Pokračujeme ve výuce druhým  
kurzem.  
**800 Kč/kurz, rezervace nutná.**

10.2.2025 | 10:00-11:30 hod  
24.2.2025 | 10:00-11:30 hod  
**PARKINSON KLUB**  
*Lektor: Kristina Hovorková*  
Skupinové léčebné cvičení, relaxační  
a dechové techniky se zaměřením  
na problematické projevy nemoci.  
**Zdarma, bez rezervace.**

11.2.2025 | od 17:00 hod  
**CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA**  
*Přednášející: Jan Hotový*  
Povídání o cestovatelských zážitcích  
z Indonésie.  
**Vstupné dobrovolné, bez  
rezervace.**

12.2.2025 | 15:15-17:00 hod  
26.2.2025 | 15:15-17:00 hod  
**ŠACHOVÝ KLUB**  
*Lektor: Konstantin Jelagin*  
Klub pro všechny, kdo rádi hrají  
šachy, ale nemají s kým.  
**Zdarma, rezervace nutná.**

13.2.2025 | 18:00-20:00 hod  
**SVĚPOMOCNÁ SKUPINA  
PRO PEČUJÍCÍ**  
Setkání zaměřené na výměnu  
zkušeností pečujících.  
**Zdarma, bez rezervace.**

14.2.2025 | 10:00-11:30 hod  
28.2.2025 | 10:00-11:30 hod  
**TANEČNÍ TERAPIE**  
*Lektor: Lucia Fremrová*  
Tanec jako relaxace a uvolnění.  
**Zdarma, bez rezervace.**

14.2.2025 | 16:30-17:30 hod  
28.2.2025 | 16:30-17:30 hod  
**DOBŘE NALADĚNÁ SKUPINA**  
*Senior lektorem: p. Záborský*  
Přineste si vlastní hudební nástroj  
a přidejte se k našim muzikantům.  
**Zdarma, bez rezervace.**

23.2.2025 | od 14:00 hod  
**TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ**  
*Senior lektorem: J. Bican*  
Únorová komentovaná vycházka nás  
provede okolím Svaté Hory.  
**Vstupné dobrovolné, bez  
rezervace.**

26.2.2025 | 10:00 - 12:00 hod  
**TVOŘENÍ**  
*Lektor: Kristina Hovorková*  
Výroba koulí pro ptáčky.  
**50 Kč na materiál, rezervace  
nutná.**

27.2.2025 | 11:15-12:15 hod  
**LOGOPEDIE PRO  
PARKINSONIKY**  
*Lektorka: Martina Koudelová*  
Speciální jazyková cvičení pro členy  
našeho Parkinson klubu.  
**Zdarma, bez rezervace.**

Naše aktivity podporují:

**Středočeský kraj**



**MĚSTO PŘÍBRAM**



# POPLATKY 2025



## CVIČENÍ

zdravotní cvičení & fyzioterapie  
(úterý, středa, čtvrtek)  
Zimní stadion i Dům jogy

roční 1 800 Kč

na tři splátky  
(1-3, 4-6, 9-12) 3x 600 Kč

na dvě splátky  
(1-6, 9-12) 1 200 Kč  
+ 600 Kč

### SM systém

jarní kurz (20 lekcí) 1 500 Kč

podzimní kurz (14 lekcí) 1 000 Kč

### taiči

jarní kurz (10 lekcí) 600 Kč

### fitko ženy & muži

roční 1 900 Kč

## JAZYKY

jazykové kurzy

Italština  
(10 lekcí) 600 Kč

Angličtina  
(10 lekcí) 600 Kč

Španělština  
(10 lekcí) 700 Kč

Němčina  
(10 lekcí) 600 Kč

### ukulele

10 lekcí 800 Kč



**FIT SENIOR**

Prosíme o úhradu do 15. 2.  
**DĚKUJEME!**

## JAK ZAPLATIT

**PREFERUJEME:** převodem na účet 2500400149/2010 u Fio banky.  
do poznámky uveďte kurz za jaký platíte ve formátu: den-čas-místo  
(př. úterý-8.30-zimak nebo čtvrtek-9.30-dumjogy)

Pokud účet není veden na vaše jméno, doplňte ještě příjmení.  
U jazykových kurzů uveďte pouze název: angličtina, italština...

**HOTOVĚ V KLUBOVNĚ:** po-st 8-11.30 hod. Od 21. 1. do 12. 2. 2025.  
Vzhledem k množství probíhajících aktivit upozorňujeme na možné čekání.



## CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA

# Indonésie

Přednášející: Honza Hotový

Den: 11. 2. 2025

Čas: od 17 hodin

Místo: Klubovna Fit Senior (Na Příkopěch 103)

Vstupné dobrovolné, bez rezervace.



## TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ

s Josefem Bicanem

**23.2.2025 od 14 hodin**

komentovaná vycházka:  
okolí Svaté Hory II,  
sraz u dubu Karla IV.

Vstupné dobrovolné,  
bez rezervace.

