

LÉTO 2025
v Příbrami

Kde nás najdete?

Klubovna Na Příkopech

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

Klubovna Žežická

Žežická 193, Příbram VII

Kontakty

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

Naše aktivity podporují:

Středočeský kraj



MĚSTO PŘÍBRAM

*Milí přátelé,
držíte v rukou naši letní harmoniku –
program, který vám zpříjemní oba
prázdninové měsíce.
I když jsme si v létě trochu dovolili
povolit a mnozí z nás vyražejí za sluníčkem, nezapomněli jsme na
společné chvíle, které nás těší
a spojují. Proto jsme pro vás
připravili několik setkání u oblíbených
aktivit – tak akorát, abychom
se nenadřeli, ale přitom se viděli,
zasmáli a třeba si i trochu rozhýbali
tělo i hlavu.*

*Přejeme vám krásné, pohodové léto
– plné milých chvil, dobré nálady
a ve zdraví!*

*A v září se na vás budeme opět těšit
– odpočínutí, opálení s novými
zážitky a možná i s fotkami z cest.*

Klubovna I **Na Příkopech 103**

24.7.2025 I od 11:15 hod

21.8.2025 I od 11:15 hod

(termíny ještě čekáme)

LOGOPEDIE PRO PARKINSONIKY

Lektor: Martina Koudelová

Speciální jazyková cvičení pro členy
našeho Parkinson klubu.

Zdarma, bez rezervace.

DARUJTE DESKOVÉ HRY
- DÁME JIM NOVÝ ŽIVOT
Staré, nové, klasiky i netradiční
kusy. Vše si u nás najde nové
využití.



22.8.2025 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová

Letní speciál v podobě
táborákových písní.

Zdarma, bez rezervace.

7.7.2025 I od 13:00 hod

11.8.2025 I od 13:00 hod

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektor: Lucia Fremrová

Otevřená lekce pro všechny, kdo
chtějí vyzkoušet cvičení na židlích
a jemně a v dobré náladě si
protáhnout celé tělo.

Zdarma, bez rezervace.

21.7.2025 I 10:00-11:30 hod

11.8.2025 I 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektor: Kristina Hovorková

Skupinové léčebné cvičení na
problematické projevy této nemoci.

Zdarma, bez rezervace.

22.7.2025 I 9:30 - 11:00 hod

15.8.2025 I 9:30 - 11:00 hod

KLUB MAKOVÍČKA

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společenský klub pro seniory s osla-
bením paměti, cvičení na podporu
kognitivních funkcí.

Uzavřený kurz, REZERVACE NUTNÁ.

22.7.2025 I 13:00 - 15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společné tvoření, inspirace
a předávání zkušeností.

Zdarma, bez rezervace.

Klubovna II **Žežická 193**

11.7.2025 I 10:00-11:30 hod

15.8.2025 I 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektor: Lucia Fremrová

Tanec jako relaxace a uvolnění.

Vstupné dobrovolné, bez rezervace.

21.7.2025 I 9:30-11:00 hod

15.8.2025 I 12:30-14:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK

Lektor: Ludmila Šamšulová

Hry a hříčky, zapojení hlavy i těla,
zábava a poznání. Podpora
logického myšlení, práce se slovy,
pamětí a cvičení postřehu. Prevence
úbytku kognitivních schopností.

Zdarma, REZERVACE NUTNÁ.

25.7.2025 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová

Letní speciál v podobě
táborákových písní.

Zdarma, bez rezervace.

14.8.2025 I 13:00 - 15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společné tvoření, inspirace
a předávání zkušeností.

Zdarma, bez rezervace.

PRÁZDNINOVÉ CVIČENÍ

pro seniory

KAŽDOU STŘEDU
10-11 hod

od 2. 7. 2025

červenec - srpen

- ★ **OXYGEN Příbram, Školní 148**
- ★ **klimatizovaný sál**
- ★ **VSTUP ZDARMA pro 65+**
- ★ **9 lektorů Fit senior**



podložku
s sebou