

září 2025

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

Klubovna I Na Příkopech 103

každé pondělí

13 - 14 hod, 14 - 15 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.

20 Kč/lekci, rezervace nutná.

2.9.2025 I 9:30 - 11:00 hod

16.9.2025 I 9:30 - 11:00 hod

KLUB MAKVIČKA

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společenský klub pro seniory s oslabením paměti, cvičení na podporu kognitivních funkcí.

Uzavřený kurz, REZERVACE NUTNÁ.

2.9.2025 I 13:00 - 15:00 hod

16.9.2025 I 13:00 - 15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společné tvoření, inspirace a předávání zkušeností.

Zdarma, bez rezervace.

8.9.2025 I 10:00-11:30 hod

22.9.2025 I 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektor: Kristina Hovorková

Podpůrný klub s programem zaměřeným na zmírnění projevů Parkinsonovy nemoci.

Zdarma, bez rezervace.

od 18.9.2025 I 13:00 - 14:00 hod

TRÉNINK PAMĚTI I.

Lektorka: Marcela Kubová

Nemáme strach ze zapomínání, udržujeme si duševní svěžest a rychlé a bystré uvažování. Paměť společně trénujeme každý týden a NYNÍ MÁME VOLNÁ MÍSTA.

20 Kč, rezervace nutná.

od 18.9.2025 I 14:15 - 15:15 hod

TRÉNINK PAMĚTI II.

Lektorka: Marcela Kubová

Hravé trénování paměťových svalů pro pokročilé. V KURZU JSOU NYNÍ VOLNÁ MÍSTA.

20 Kč, rezervace nutná.

od 22.9.2025 I 15:30 - 16:30

ŠPANĚLŠTINA

Lektorka: Patty Moreno

Učíme se základy jazyka v menší skupince, kde je prostor na všechny dotazy.

700 Kč/10lekci, rezervace nutná.

od 24.9.2025 I 14:00 - 15:00

ITALŠTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Lektorka: Tatiana Čechová

Otevíráme nový kurz. Pojďte se s námi naučit základy italského jazyka.

600 Kč/ 10 lekcí, rezervace nutná.

od 24.9.2025 I 13:00 - 14:00

ITALŠTINA PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

Lektorka: Tatiana Čechová

Navazující kurz pro stávající absolventy.

600 Kč/ 10 lekcí, rezervace nutná.

25.9.2025 I od 11:15 hod

LOGOPEDIE PRO PARKINSONIKY

Lektor: Martina Koudelová

Speciální jazyková cvičení pro členy našeho Parkinson klubu.

Zdarma, bez rezervace.

ZAHÁJENÍ PRAVIDELNÝCH LEKCI:

Zdravotní cvičení s Lenkou

(středy **od 3.9.**, zimní stadion)

8:30 - 9:30, 9:45-10:45, 11:00 - 12:00

**Zdravotní cvičení s Luckou a
Kristinou**

(čtvrťky **od 4.9.**, zimní stadion)

8:30 - 9:30, 9:45-10:45, 11:00 - 12:00

Fyzio cvičení s Karol

(úterky **od 9.9.**, Školní 144)

8:30 - 9:30, 9:30 - 10:30

SM systém s Ivčou

(úterky **od 23.9.**, Školní 144)

11:00 - 12:00

Zdravotní cvičení v Domu jógy

(úterky **od 2.9.**)

8:30 - 9:30, 9:30 - 10:30

Walking football

(čtvrťky **od 4.9.**, sportovní hala)

10:00 - 11:30

Fitko

(pátky **od 5.9.**, Čs.armády 29)

9:00 - 10:00 ženy, 10:00 - 11:00 muži

On-line cvičení

(pátky **od 5.9.**)

8:30 - 9:30

Tai-či

(pátky **od 26.9.**, Studio Kout)

16:00 - 17:00

Klubovna II

Žežická 193

září 2025

5.9.2025 I 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektor: Lucia Fremrová

Setkání u tradičních lidových písní za doprovodu kytary.

Zdarma, bez rezervace.

12.9.2025 I 10:00-11:30 hod
26.9.2025 I 10:00-11:30 hod
TANEČNÍ TERAPIE

Lektor: Lucia Fremrová

Tanec jako relaxace a uvolnění.

Vstupné dobrovolné, bez rezervace.

9.9.2025 I 9:30-11:00 hod
23.9.2025 I 9:30-11:00 hod
MOZKOVÝ TĚLOCVIK

Lektor: Ludmila Šamšulová

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

Zdarma, kapacita naplněna.

9.9.2025 I 13:00 - 15:00 hod
23.9.2025 I 13:00 - 15:00 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektor: Ludmila Šamšulová

Společné tvoření, inspirace a předávání zkušeností.

Zdarma, bez rezervace.

10.9.2025 I 9:30-11:00 hod
24.9.2025 I 9:30-11:00 hod
MOZKOVÝ TĚLOCVIK II.

Lektor: Ludmila Šamšulová

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

Zdarma, rezervace nutná - volná místa.

10.9.2025 I 15:00-17:00 hod
24.9.2025 I 15:00-17:00 hod
ŠACHOVÝ KLUB

Lektor: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka

Klub pro všechny, kdo rádi hraje šachy a hledají spoluhráče. Zveme vás do naší přátelské skupiny.

Zdarma, rezervace nutná.

22.9.2025 I 9:00 - 11:00 hod
KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE

Lektorka: Katka Sosnovcová

Společně si přichystáme 3 zeleninové pomazánky: z pečené červené řepy, hráškovou a mrkvovou. Nebude chybět ani domácí foccaccia. Pracovat budeme se základními surovinami běžně dostupnými v supermarketech.

100 Kč, rezervace nutná.

26.9.2025 I 15:30-16:30 hod
VÝUKA HRY NA UKULELE
(pokročili)

Lektoři: p. Zábranský/ N. Krůpová

Pokračujeme ve výuce dalším navazujícím kurzem.

800 Kč/kurz, rezervace nutná.

26.9.2025 I 16:40-17:40 hod
VÝUKA HRY NA UKULELE
(začátečníci - nová skupina)

Lektoři: p. Zábranský/ N. Krůpová

Pro velký zájem otevíráme další skupinu, kde se začnete učit hře na ukulele od samých začátků. Nenechte si tuto šanci ujít.

800 Kč/kurz, rezervace nutná.



17.9.2025 I 6:50 - 17:00
VÝLET PO MLADOBOLSLAVSKU

Lektor: Josef Bican

Společně se jedeme podívat na zámek Stránov a do muzeí Mladoboleslavska. Stránov je jedním z nejpohádkovějších zámků v ČR, který se pyšní i bohatou historií. Cestovat budeme společně MHD. Během výletu počítejte s kratšími pěší přesuny (max do 5 km). Odjezd v 6.50, návrat kolem 17.hodiny.

Cena 100 Kč (zámek) + doprava.

Rezervujte si své místo včas.

19.9.2025 I 10:00 - 17:00
DEN PRO RODINU ANEB
MEZIGENERAČNÍ MOSTY
Město Příbram pořádá milou
mezigenerační akci v areálu
Nového Rybníka.

Přijďte společně s námi oslavit Den seniorů a užít si plno radosti, hudby, zábavy a přátelského setkávání. Vstup je zdarma a my se na vás budeme těšit u našeho fitseniorského stánku.

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT V
ŘÍJNU?

Zdravotní jóga s keltskými prvky
(čtvrtky, Dům jógy)
9:30 - 10:30

Angličtina pro začátečníky
(čtvrtky)
11:00 - 12:00

Navíc pro vás připravujeme
od října další kurzy:

- **Technologie bez obav**
- **Fotokurz**
- **Anglická konverzace se Simonou**
- **Jóga s Kačkou (pátky)**
- **Švadlenky s Mirkou**