

leden - únor
2026

Kde nás najdete?

Orlovna
Aerobik Studio Orel Dobříš
28. října 451, Dobříš

Klubkavárna COOLna
v přízemí historické budovy
Kopáčkova domu,
Mírové náměstí, Dobříš

Komunitní centrum
Svět dobrých lidí
Pionýrů 892, Dobříš

Kontakty
(pro rezervace a info)
rabikova@fitseniorpribram.cz
733 625 054
fitseniorpribram.cz

POKRAČUJEME I V ROCE 2026

Jsmeme velice rádi, že se nám na podzim roku 2025 podařilo zahájit činnosti i v Dobříši. V současné době se s vámi setkáváme na třech místech, jak můžete vidět v programu. Pravidelně probíhají jak zdravotní cvičení, tak cvičení na židlích. V Klubkavárně COOLna probíhá každé úterý KLUB FIT SENIOR s bohatým programem.

Ale u toho nechceme zůstat, chceme naše aktivity pro vás rozšiřovat. Přemýšlíme, čím vám naše aktivity v Dobříši zpestřit. V tuto chvíli připravujeme lekce **angličtiny pro začátečníky**, se kterými máme skvělé zkušenosti i u nás v Příbrami. Již v prosinci jsme začali s **Parkinson klubem**. Ten bude probíhat také v COOLně a to jednou za čtrnáct dní ve čtvrtek dopoledne. Podrobný rozpis najdete v programu.

Zároveň budeme rádi i za vaše podněty, co za aktivity vám na Dobříši chybí a kam se společně můžeme posunout.

Za tým Fit senior se těší,
Kristina Hovorková
Jiřina Rábiková Dzamková
Miroslava Bahenská

Orlovna

28. října 451, Dobříš

každý čtvrtek I 9:00 - 10:00 hod

začínáme 8.1.2026

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Lektorka: Kristina Hovorková

Cvičení s prvky jógy a pilates je zaměřené speciálně na zlepšení zdravotního stavu seniorů.

S sebou podložku a pohodlné oblečení. Cvičí se bez bot.

**70,- Kč/lekce nebo
1 500,-Kč/kurz
(leden až červen - 25 lekcí),
rezervace nutná.**

Svět dobrých lidí

Pionýrů 892, Dobříš

každý čtvrtek I 10:30 - 11:30 hod

začínáme 8.1.2026

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Kristina Hovorková

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

**40,- Kč/lekce nebo
900,-Kč/kurz
(leden až červen - 25 lekcí),
rezervace nutná.**

ANGLIČTINA PRO SENIORY

Lekce určené seniorům
s Bc. Jiřinou Rábikovou Dzamkovou

**OD
ÚNORA
KAŽDÉ
ÚTERÝ
11:15-12:00**



CO VÁS ČEKÁ:

- volnější tempo
- malá skupinka
- zábavná forma výuky
- neformální a přátelské prostředí
- slovní zásoba pro praktické využití
- učení bez stresu, s úsměvem
- cena: 700.- Kč/10 lekcí

MÍSTO KONÁNÍ:
KLUBKAVÁRNA COOLNA

Informace a přihlašování:
tel.: 733 625 054

COOLna

Kopáčekův dům, Mírové
náměstí, Dobříš

leden

úterý | 9:30 - 11:00 hod

6.1. 2026

TŘI KRÁLOVÉ JDOU...

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

Přímo v jejich den si připomeneme legendu o třech mudrcích, kteří se přišli poklonit Ježíšovi. Zároveň si vyřešíme nějaké kvízy, nezapomeňte si vzít s sebou brýle.

Bez rezervace, vstup zdarma.



čtvrtek | 8:30 - 9:45 hod

8.1. 2026 | 22.1.2026

PARKINSON KLUB *nové

Lektorka: Miroslava Bahenská

Podpůrný klub s programem zaměřeným na zmírnění projevů Parkinsonovy nemoci.

Rezervace nutná, vstup zdarma.

Telefon: 606 686 896

úterý | 9:30 - 11:00 hod

13.1. 2026

MOZAIKA Z LUŠTĚNIN

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

I v lednu je čas na tvoření. Vezmeme na pomoc různé luštěniny a budeme z nich tvořit mozaiky dle vlastní fantazie. Brýle s sebou.

Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý | 9:30 - 11:00 hod

20.1. 2026

BUĎME FIT...

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

Protáhneme se společně a naučíme se u toho pohybem si zapamatovat všech deset disciplín desetiboje. Vhodné je pohodlné oblečení.

Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý | 9:30 - 11:00 hod

27.1. 2026

ANGLIČTINA MEZI NÁMI II.

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

Již jednou jsme s angličtinou byli "cool" a "in" a protože s angličtinou se v běžném životě setkáváme stále častěji, pokročíme ve znalosti zase o kousek dál. Zároveň si vyzkoušíte ukázkovou hodinu angličtiny pro začátečníky.

Bez rezervace, vstup zdarma.

PŘIPRAVUJEME

ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Od začátku února plánujeme zahájit lekce angličtiny. Úterý od 11:15 do 12:00.

Přihlašování na tel.: 733 625 054

Omezená kapacita

únor

úterý | 9:30 - 11:00 hod

3.2. 2026

PŘEDNÁŠKA O BEZPEČNOSTI

Lektor: Policie ČR

Připravili jsme pro vás, FIT aktivní seniory ve spolupráci s policií České republiky přednášku o bezpečnosti. Dozvíte se, jak se chovat v určitých situacích a na co v dnešní době dávat pozor. Zaměříme se také na kyberbezpečnost.

Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý | 9:30 - 11:00 hod

10.2. 2026

PÍSNĚ ZNÁMÉ I NEZNÁMÉ

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

Společně si zazpíváme s kytarou. Zpěvníky budou připravené a stačí je přijít s dobrou náladou. Vlastně, ještě brýle budou potřeba.

Bez rezervace, vstup zdarma.

čtvrtek | 8:30 - 9:45 hod

5.2. 2026 | 19.2.2026

PARKINSON KLUB *nové

Lektorka: Miroslava Bahenská

Podpůrný klub s programem zaměřeným na zmírnění projevů Parkinsonovy nemoci.

Rezervace nutná, vstup zdarma.

Telefon: 606 686 896

úterý | 9:30 - 11:00 hod

17.2. 2026

SV. VALENTÝN

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

Povíme si něco o historii a tradici tohoto svátku. A jako bonus si vytvoříme náramek pro radost.

Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý | 9:30 - 11:00 hod

24.2. 2026

SPOLEČENSKÉ HRY

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

Tentokrát se připravte na hraní her, vždyť přece, kdo si hraje, nezlobí. A na hraní her nejsme nikdy dost staří, zábavu si můžeme dopřát v každém věku. A při hraní si procvičíme výborně i naši paměť. Brýle opět potřeba.

Bez rezervace, vstup zdarma.



Naše aktivity podporují:



Dobříš

BRDY
vltava