

**leden
2026**

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 od 12.1.2025
13:00-14:00 hod, 14:00-15:00 hod
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Lucia Fremrová
20 Kč/lekcí, rezervace nutná.

6.1.2026 I 9:30-11:00 hod
20.1.2026 I 9:30-11:00 hod

KLUB MAKVIČKA
Lektorka: Ludmila Šamšulová
Uzavřený kurz, rezervace nutná.

6.1.2026 I 14:15 - 16:15 hod
20.1.2026 I 14:15 - 16:15 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK
Lektorka: Ludmila Šamšulová
Zdarma, bez rezervace.

každý čtvrtek od 8.1.2026
13:00-14:00 hod, 14:15-15:15 hod
TRÉNINK PAMĚTI I. a II.

Lektorka: Marcela Kubová
20 Kč, rezervace nutná.

11.1. 2026 I 14:00 - 16:00 hod
sraz: parkoviště pod Sv. Horou
VÝLETNÍ MÍSTA NAŠICH PŘEDKŮ

Lektor: Josef Bican
Podíváme se na místa, kam chodili
staří příbramané do přírody a dozvíme
se zajímavosti o Nové Hospodě, Fantově
Louce a prameni Kocáby.
Zdarma, rezervace nutná.

12.1.2026 I 10:00-11:30 hod
26.1.2026 I 10:00-11:30 hod
PARKINSON KLUB

Lektorka: Kristina Hovorková
Podpůrný klub s programem
zaměřeným na zmírnění projevů
Parkinsonovy nemoci.
Zdarma, bez rezervace.

13.1. 2026 I 17:00 - 19:00 hod
**CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA
MAROKO**

Lektor: Jan Hotový
Pojďte se společně s Honzou z pohodlí
židle podívat na tuto fascinující zemi
plnou kontrastů s bohatou historií
a kulturou, která nabízí exotickou
atmosféru plnou vůní, chutí a barev.
Vstupné dobrovolné, bez rezervace.

14.1. 2026 I 10:00 - 12:00 hod
28.1. 2026 I 10:00 - 12:00 hod
ŠVADLENKY S MIRKOU

Lektorka: Miroslava Bahenská
I v novém roce pokračují setkávání
nadšených tvořilek. Nejprve začneme
vytvořením sáčku na potraviny, koncem
měsíce jsou pak v plánu čelenky pro děti.
Zdarma, bez rezervace.



21.1.2026 I 10:00 - 12:00 hod
VÝTVARNÝ ATELIÉR *nové

Lektorka: Kristina Hovorková
Máte pocit, že výtvarná tvorba není pro
vás, o to víc, by to chtělo vyzkoušet.
Půjde to amatérské setkání u štetců
a barev, nebojte, bude to fajn.
100 Kč, bez rezervace.

21.1.2026 I 16:00 - 17:30 hod
PŘEDNÁŠKA: HISTORIE ZOH

Lektor: Josef Bican
Kolik toho víte o ZOH? S panem
Bicanem si své znalosti rozhodně
rozšíříte a dozvíte se řadu zajímavého,
co se historie těchto her týče.
Vstupné dobrovolné, bez rezervace.

22.1.2026 I od 11:15 hod
LOGOPEDIE PRO PARKINSONIKY

Lektorka: Martina Koudelová
Speciální jazyková cvičení pro členy
našeho Parkinson klubu. Pravidelné
procvičování pomáhá řešit potíže
s řečí, hlasem a polykáním.
Zdarma, bez rezervace.

28.1.2026 I 16:00 - 17:30
PŘEDNÁŠKA: ZOH ITÁLIE 2026

Lektor: Josef Bican
ZOH v Itálii začínají 6.2.2026. Pojďme
se s Pepou Bicanem naladit na toto
slavnostní zahájení již koncem ledna
a dozvědět se, co vše se ve městech
Miláně a Cortině d'Ampezzo chystá.
Vstupné dobrovolné, bez rezervace.



...A CO DÁL... NEPŘEHLÉDNĚTE

ANGLICKÁ KONVERZACE

Pokračuje od **6.1.** do **27.1.2026** od
13:00 do 14:00 hod lekcemi 7-10.

ANGLIČTINA I., II., III.

Začíná od **8.1.2026** novým kurzem
(celkem 15 lekcí) v časech:
9:00 - 10:00 | 10:00 - 11:00 | 11:00 - 12:00

Klubovna II

Žežická 193

každou středu od 7.1.2026
13:00-14:30 hod

PĚVECKÝ SBOR FIT SENIOR

Lektorka: Radka Lienertová

Zdarma, bez rezervace.

7.1.2026 I 15:00 - 17:00 hod
21.1.2026 I 15:00 - 17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektoři: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka

Zdarma, rezervace nutná.

každý čtvrtek od 8.1.2026
13:00 - 14:00 hod

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH * nové

Lektorka: Jiřina Sykorová

Cvičení není nikdy dost a tak do nové klubovny přidáváme oblíbené cvičení na židlích. Zaměříme se důležitou oblast, a to **pánevní dno**. Ale samozřejmě protáhneme celé tělo.
20 Kč/lekci, rezervace nutná.

9.1.2026 I 10:00-11:30 hod
23.1.2026 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.



13.1.2026 I 9:30-11:00 hod

27.1.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

13.1.2026 I 13:00 - 15:00 hod

27.1.2026 I 13:00 - 15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, rezervace nutná.

14.1.2026 I 9:30-11:00 hod

28.1.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK II

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

16.1.2026 I 10:00-11:30 hod

ŘÍZENÁ MEDITACE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

28.1.2026 I 11:15-13:15 hod

KULINÁŘSKÉ SETKÁNÍ

Lektorka: Kateřina Sosnovcová

Výživné a chutné vaření pro jednoho. Někdy jsme bezradní a nevíme, jak si poradit s malými porcemi, když jsme celý život vařily rodinné obědy. Zde bude příležitost si vyzkoušet vaření zase trochu jinak.

Zdarma, bez rezervace.

30.1.2026 I 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

NOVÁ SPOLUPRÁCE BARVY ŽIVOTA

Spolek Tvoříme spolu z Březových Hor, nově pod názvem Barvy života, nyní funguje v rámci Fit senior. Budeme tvořit společný program - těšíme se a vítáme!

5.1.2026 I od 13:00 hod

ÚVODNÍ SETKÁNÍ

Klubovna Žežická

Lektorky: Kristina Hovorková, Irena Muzikářová

Muzikářová

Jde o úvodní setkání nové skupiny.

Zdarma, bez rezervace.

12.1.2026 I od 13:00 hod

PÉČE O NOHY

Klubovna Žežická

Lektorka: Marta Csontosová

Zaměříme se na péči o nohy, jejich relaxaci a cvičení dolních končetin.

Zdarma, bez rezervace.

19.1.2026 I od 13:00 hod

JAK PODPOŘIT NAŠE CÉVY

FARA Církve ČSH

Lektorka: Lenka Hanušová

Tentokrát se podíváme na naše cévy a dovíme se, co je pro jejich podporu důležité a udržíme je tak zdravé.

Zdarma, bez rezervace.

26.1.2026 I od 13:00 hod

SLOW FOOD FESTIVAL

FARA Církve ČSH

Lektorka: Irena Muzikářová

Nejste zastánci fast foodu? Pojďte tedy zažít něco z obrácené strany.

Zdarma, bez rezervace.

ZPĚT NA ZNAČKY:

KDY ZAČÍNÁME PO NOVÉM ROCE?

Zimní stadion (zdrav. cvičení)

- středa 7. 1. a čtvrtek 8. 1.

Dům jógy (zdrav. cvičení & jóga)

- úterý 6. 1. **volná místa*
- čtvrtek 8. 1. - poslední lekce kurzu s Marcelou, dále pauza, poté cca od února **volná místa*
- pátek - jóga s Kačkou od 16. 1. **volná místa*

FYZIO BODY PROFIK

- fyzio cvičení s Karol - od 6. 1.
- SM systém - od 20. 1.

**volná místa - nutné znovu přihlásit*

TAIČI s Martinem Levanti

- Žežická/Kout
- nový kurz od 15. 1.

**volná místa - nutné znovu přihlásit*

FITKO (ženy/muži)

- Visiongym - od 9. 1.

WALKING FOOTBAL

- Sportovní hala od 8. 1.

DŮLEŽITÁ INFORMACE:

od ledna 2026 rušíme on-line cvičení - díky za dosavadní přízeň.