

**únor
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
fitseniorpribram.cz

Naše aktivity podporují:

Středočeský kraj



MĚSTO PŘÍBRAM

Klubovna I Na Příkopech 103

každé pondělí
13:00-14:00 hod, 14:00-15:00 hod
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Lucia Fremrová

**20 Kč/lekci, volná místa od 14:00,
rezervace nutná.**

3.2.2026 I 9:30-11:00 hod
17.2.2026 I 9:30-11:00 hod
KLUB MAKVIČKA

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Uzavřený kurz, rezervace nutná.

3.2.2026 I 14:15-16:15 hod
17.2.2026 I 14:15-16:15 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Tvořit budeme nejprve papírové korále,
v druhé polovině potom obal na hrneček.
Zdarma, bez rezervace.

každý čtvrtek
9:00-10:00 hod, 10:00-11:00 hod,
11:00-12:00 hod
ANGLIČTINA I., II., III.

Lektorka: J. Rábíková Dzamková

Volná místa v kurzu II, rez. nutná.

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

Lektorka: Marcela Kubová

**20 Kč, volná místa na TP II.,
rezervace nutná.**

9.2.2026 I 10:00-11:30 hod

23.2.2026 I 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektorka: Kristina Hovorková

Podpůrný klub s programem
zaměřeným na zmírnění projevů
Parkinsonovy nemoci.

Zdarma, bez rezervace.

11.2. 2026 I 10:00 - 12:00 hod

25.2. 2026 I 10:00 - 12:00 hod

ŠVADLENKY S MIRKOU

Lektorka: Miroslava Bahenská

11.2. si vytvoříme praktickou chňapku,
25.2. potom zajímavý tužkovník.

Zdarma, bez rezervace.

19.2.2026 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.

20.2.2026 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

22.2.2026 I 14:00 - 16:00 hod

sraz: Divadlo Antonína Dvořáka

KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA

Lektor: Josef Bican

Tentokrát si projdeme novější část města
- Stalingrad, Weilovnu a nádraží ČD.

Zdarma, bez rezervace.

CVIČENÍ VOLNÁ MÍSTÁ

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

V klubovně Na Příkopech 103

- **každé pondělí od 14:00 hod**

V klubovně na Žežické 193

- **každý čtvrtek od 13:00 hod**

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTKOU

Zimní stadion - zrcadlový sál

- **čtvrtek dopoledne**

JÓGA PRO SENIORY

Dům jógy - OC Uran, Plzeňská ul.

- **čtvrtek - keltská jóga**
začínáme 12.2.2026 v 9:30
- **pátek - jóga s Kačkou**

SM SYSTÉM

FyzioBody ProfIK, Školní 144

- **úterý od 11:00 hod**

!!! POZOR - DŮLEŽITÉ !!!

Od 2.2. do 8.2. jsou jarní
prázdniny, v tomto týdnu
**neбудe probíhat zdravotní
cvičení, fyzioterapeutická a jóga**
(út, st, čt, pá). Ostatní cvičení po
domluvě s lektorem.

Klubovna II

Žežická 193

každou středu

13:00-14:30 hod

PĚVECKÝ SBOR FIT SENIOR

Lektorka: Radka Lienertová

Uzavřený kurz, kapacita naplněna.

4.2.2026 I 15:00 - 17:00 hod

18.2.2026 I 15:00 - 17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektoři: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka

Zdarma, rezervace nutná.

každý čtvrtek

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/lekcí, volná místa, rezervace nutná.

6.2.2026 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.



10.2.2026 I 9:30-11:00 hod

24.2.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

10.2.2026 I 13:00-15:00 hod

24.2.2026 I 13:00-15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Setkání dne 10.2. proběhne bez lektora. Na konci měsíce si vytvoříme obal na hrneček.

Zdarma, rezervace nutná.

11.2.2026 I 9:30-11:00 hod

25.2.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK II

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

13.2.2026 I 10:00-11:30 hod

ŘÍZENÁ MEDITACE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.



27.2.2026 I 0:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma,
bez rezervace.



SPECIÁLNĚ V ÚNORU

16.2.2026 I 9:00-11:00 hod

KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE:

MILETÍNSKÉ MODLITBIČKY

Lektorka: Kristina Hovorková

Miletínské modlitbičky jsou tradiční české cukroví z perníkového těsta, které se vyrábí v Miletíně v Podkrkonoší. Tvar a název byly inspirovány malými modlitebními knížkami, které se nosili do kostela.

100,- Kč, rezervace nutná



18.2.2026 I 10:00-12:00 hod

VÝTVARNÝ ATELIÉR:

TEXTILNÍ KOLÁŽ - OKNO

Lektorka: Kristina Hovorková

Tentokrát se v našem amatérském výtvarném ateliéru pustíme do techniky koláže, kdy vytváříme výtvarné dílo lepením různých materiálů na podklad. Vznikají tak velmi zajímavé výtvarné kreace.

S SEBOU ZBYTKY RŮZNOBAREVNÝCH LÁTEK.

100,- Kč, rezervace nutná.



BARVY ŽIVOTA

2.2.2026 I od 13:00 hod

MASOPUST A PŮST

Klubovna Žežická

Lektorka: Irena Muzikářová

Popovídáme si o významu období masopustu a pak následujícího půstu. Jako občerstvení bude připravena pučálka a masopustní koblihy.

Zdarma, bez rezervace.

9.2.2026 I od 13:00 hod

TECHNIKA TKANÍ

Klubovna Žežická

Lektorka: Eva Vozková

Ukážeme si prastarou techniku výroby látek a prakticky si ji vyzkoušíme.

Zdarma, bez rezervace.

16.2.2026 I od 13:00 hod

ZIMA BEZ CHŘIPKY

Restaurace Modrá kočka

Lektorka: Ivana Švandlíková

Pojďme se podívat na možnosti posílení imunity a vyvarování se toho, co naši imunitu naopak oslabuje. Ukážeme si možnosti prevence.

Zdarma, bez rezervace.

23.2.2026 I od 13:00 hod

CO MŮŽEME V ÚNORU UDĚLAT

PRO SVOU ZAHRADU

FARA Církve ČSH

Lektorka: Jitka Falcová

Ač nám připadá, že únor je ještě plný zimy, naše zahrada už si zaslouží naši pozornost.

Zdarma, bez rezervace.