

**březen
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/lekcí, volná místa od 14:00,
rezervace nutná.

3.3.2026 I 9:30-11:00 hod
17.3.2026 I 9:30-11:00 hod
KLUB MAKOVÍČKA
Lektorka: Ludmila Šamšulová
Uzavřený kurz, rezervace nutná.

3.3.2026 I 14:15-16:15 hod
17.3.2026 I 14:15-16:15 hod
SETKÁNÍ PLETAŘEK
Lektorka: Ludmila Šamšulová
Prvně se pustíme do tvorby háčkových
bačkor, podruhé pak vytvoříme pletený
povlak na polštář.
Zdarma, bez rezervace.

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., rez. nutná.

9.3.2026 I 10:00-11:30 hod
23.3.2026 I 10:00-11:30 hod
PARKINSON KLUB
Lektorka: Kristina Hovorková
Zdarma, bez rezervace.

11.3. 2026 I 10:00 - 12:00 hod
25.3. 2026 I 10:00 - 12:00 hod
ŠVADLENKY S MIRKOU
Lektorka: Miroslava Bahenská
V březnu nás čeká vytvoření
praktického obalu na knihu a potom,
když nás začátkem dubna čekají
svátky, tak tematicky připravíme
velikonoční slepičku.
Zdarma, bez rezervace.

16.3.2026 I 10:00-12:00 hod
VÝTVARNÝ ATELIÉR:
MALOVÁNÍ TAŽENÝM PROVÁZKEM
Lektorka: Kristina Hovorková
Náš amatérský výtvarný ateliér vás
tentokrát zve na speciální malování, kdy
budete krásná díla tvořit pomocí
provázku namočeného v barvě. A co
vznikne se necháme všichni překvapit.
100,- Kč, rezervace nutná.

19.3.2026 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.

20.3.2026 I 10:00-11:30 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU
Lektorka: J. Rábíková Džamková
S příchodem jara si společně zazpíváme
jarní písně.
Zdarma, bez rezervace.

!!! NOVINKA !!!

LINE DANCE



**Máte rádi pohyb a tanec, ale
chybí vám taneční partner.
NEVADÍ... Je tady LINE DANCE.**
**Při tomto skupinovém tanci se
tančí country tance v řadách
podle dané choreografie, všichni
tak tančí stejné kroky.**

Kdy: každé úterý 13:00-14:00
Kde: Zrcadlový sál u Zimního
stadionu

S kým: Eva Sýkorová, Zářící ženy
Za kolik: bude upřesněno

UKÁZKOVÁ LEKCE
3.3.2026

REZERVACE NUTNÁ

Klubovna II

Žežická 193

každou středu

13:00-14:30 hod

PĚVECKÝ SBOR FIT SENIOR

Lektorka: Radka Lienertová

Uzavřený kurz, kapacita naplněna.

4.3.2026 I 15:00 - 17:00 hod

18.3.2026 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

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, volná místa, rezervace nutná.

6.3.2026 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Pro dobrou náladu si společně zazpíváme a užijeme si fajn chvíli.
Zdarma, bez rezervace.

10.3.2026 I 9:30-11:00 hod

24.3.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

24.3.2026 I 13:00-15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Pozor, setkání pletařek pouze jednou! A protože 24.3. již bude krátce před svátky, vytvoříme si velikonoční věnec.
Zdarma, rezervace nutná.

11.3.2026 I 9:30-11:00 hod

25.3.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK II

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

13.3.2026 I 10:00-11:30 hod

ŘÍZENÁ MEDITACE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

18.3.2026 I 9:00-11:00 hod

KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE: POLEDNÍ MENU

Lektorka: Kristina Hovorková

Čeká nás menu s pohankou a kysaným zelím. S sebou je potřeba velká šroubovací zavařovací sklenice.
100,- Kč, rezervace nutná

27.3.2026 I 0:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

SPECIÁLNĚ V BŘEZNU NA RŮZNÝCH MÍSTECH

BŘEZNOVÁ KERAMIKA

10.3.2026 - modelování

24.3.2026 - výpal a dokončení
9:00-11:00 hod

Točírna, Mariánské údolí 176

Lektorka: Lucie Barášková

Ani na jaře nemůže chybět oblíbená aktivita. Je přece potřeba vyrobit pěkné jarní dekorace. Kurz má dvě části.
500,- Kč, rezervace nutná.



VÝLET DO HOŘOVIC

25.3.2026

Odjezd: 8.01 z Jiráskovy sady, bus 531

Cena: vstupy cca 50,- Kč a doprava

Průvodce: Josef Bican

Projdeme se po Hořovicích, uvidíme loretu na Palackého náměstí, navštívíme firmu Delicia vyrábějící harmoniky a prohlédneme si Muzeum Hořovicka.

Návrat do Příbrami plánován na 13:45.

rezervace nutná, omezená kapacita
e-mail: bican.pb@gmail.com

KLUB BARVY ŽIVOTA

2.3.2026 I od 14:00 hod

VELIKONOČNÍ DEKORACE

Restaurace Modrá kočka

Lektorka: Lenka Pálková

Na velikonoční dekorace není nikdy brzy.
Zdarma, bez rezervace.

10.3.2026 I od 14:00 hod

POZOR - ZMĚNA TERMÍNU

VČELAŘSKÝ KROUŽEK NA 3. ZŠ 3. ZŠ Březové hory

Lektorka: Irena Muzikářová

Zajdeme se podívat na 3. ZŠ a uvidíme, jak funguje včelařský kroužek.
Zdarma, bez rezervace.

16.3.2026 I od 14:00 hod

PÉČE O NOHY

Klubovna Žežická

Lektorka: Marta Csontosová

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

23.3.2026 I od 14:00 hod

PATINOVÁNÍ

Klubovna Žežická

Lektorka: Irena Muzikářová

Patina má své osobité kouzlo.
Zdarma, bez rezervace.

30.3.2026 I od 14:00 hod

PLSTĚNÁ VAJÍČKA

FARA Církve ČSH

Lektorka: J. Pixová

Bez vajíček to na Velikonoce nejde.
Zdarma, bez rezervace.