

červen  
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

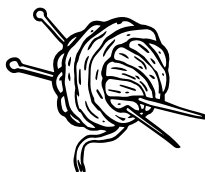
## **Klubovna I** Na Příkopech 103

1.6.2026 I 10:00-11:30 hod  
15.6.2026 I 10:00-11:30 hod  
**PARKINSON KLUB**  
Lektorka: Kristina Hovorková  
Zdarma, rezervace nutná.

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.

2.6.2026 I 9:30-11:00 hod  
16.6.2026 I 9:30-11:00 hod  
**KLUB MAKVIČKA**  
Lektorka: Ludmila Šamšulová  
Uzavřený kurz, rezervace nutná.

2.6.2026 I 14:15-16:15 hod  
16.6.2026 I 14:15-16:15 hod  
**SETKÁNÍ PLETAŘEK**  
Lektorka: Ludmila Šamšulová  
Zdarma, bez rezervace.



3.6. 2026 I 10:00 - 12:00 hod  
17.6. 2026 I 10:00 - 12:00 hod  
**ŠVADLENKY S MIRKOU**  
Lektorka: Miroslava Bahenská  
V červnu se nejprve pustíme do výroby  
hezké klíčenky, v druhé části pak ušijeme  
pouzdro na mobil.  
Zdarma, bez rezervace.

každý čtvrtek  
13:00-14:00 hod, 14:15-15:15 hod  
**POZOR: 4.6.26 není**  
**TRÉNINK PAMĚTI I. a II.**  
Lektorka: Marcela Kubová  
20 Kč, volná místa na TP II., rez. nutná.

5.6.2026 I 10:00-11:30 hod  
19.6.2026 I 10:00-11:30 hod  
**ZPÍVÁNÍ S KYTAROU**  
Lektorka: Lucia Fremrová  
Zdarma, bez rezervace.



18.6.2026 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, rezervace nutná.

CELÝ KOLEKTIV



VÁM PŘEJE  
KRÁSNĚ PROŽITÉ  
LÉTO A TĚŠÍ SE  
NA DALŠÍ NOVÁ  
SETKÁNÍ OPĚT  
OD ZÁŘÍ



# Klubovna II

## Žežická 193

**POZOR!!!**

### CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

*Lektorka: Jiřina Sykorová*

V květnu a červnu cvičení na židlích nebude, pokračovat budeme zase od září. Sledujte aktuální informace koncem prázdnin.

**9.6.2026 | 9:30-11:00 hod**

**23.6.2026 | 9:30-11:00 hod**

### MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

*Lektorka: Ludmila Šamšulová*

**Zdarma, kapacita naplněna.**

**9.6.2026 | 13:00-15:00 hod**

**23.6.2026 | 13:00-15:00 hod**

### SETKÁNÍ PLETAŘEK

*Lektorka: Ludmila Šamšulová*

**Zdarma, rezervace nutná.**

**10.6.2026 | 9:30-11:00 hod**

**24.6.2026 | 9:30-11:00 hod**

### MOZKOVÝ TĚLOCVIK II.

*Lektorka: Ludmila Šamšulová*

**Zdarma, kapacita naplněna.**

**10.6.2026 | 15:00 - 17:00 hod**

**24.6.2026 | 15:00 - 17:00 hod**

### ŠACHOVÝ KLUB

*Lektoři: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka*

**Zdarma, rezervace nutná.**

**12.6.2026 | 10:00-11:30 hod**

### ŘÍZENÁ MEDITACE

*Lektorka: Lucia Fremrová*

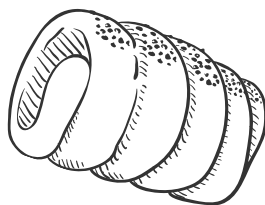
**Zdarma, bez rezervace.**

**17.6.2026 | 9:00-12:00 hod**

### KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE - PIKNIK

*Lektorka: Kristina Hovorková*

Tentokrát nás čeká společné opékání trdelníků na ohni. A k tomu pohoštění z dobrot donesených všech zúčastněných.  
**zdarma, rezervace nutná.**



**26.6.2026 | 10:00-11:30 hod**

### TANEČNÍ TERAPIE

*Lektorka: Lucia Fremrová*

**Zdarma, bez rezervace.**

## VYCHÁZKY V ČERVNU

**26.6.2026 | 17.00 hod**

### PO STOPÁCH PROCESÍ NA SV. HORU

*Lektor: Josef Bican*

Podíváme se na Svatou Horu, ale tentokrát to půjdeme stejně jako chodila dříve procesí. Sraz na nádraží ČD.

Pořádá město Příbram.

**Zdarma, bez rezervace.**

## SPECIÁLNĚ V ČERVNU NA RŮZNÝCH MÍSTECH

**17.6.2026**

### LIDICE, BUŠTĚHRAD a OKOŘ

*Průvodce: Josef Bican*

Navštívíme památník v Lidicích, muzeum Oty Pavla v Buštěhradu a hrad Okoř.

**Odjezd:** v 7:15 do Prahy od II. pol. PB , sraz v 7:00

**Příjezd:** předpokládaný návrat v 17 hod.  
**rezervace nutná - do 8.6., telefonicky či SMS: 777 658 762**



## KLUB BARVY ŽIVOTA

**1.6.2026 | od 14:00 hod**

### BESEDA S LESNÍKEM

**Klubovna Žežická**

*Lektor: Tomáš Pilík*

Určitě náš čeká velmi zajímavé společné posezení. Přijďte podebatovat ohledně práce lesníka a zeptat se na vše, co vás ohledně lesa zajímá.

**Zdarma, bez rezervace.**

**8.6.2026 | od 14:00 hod**

### TVOŘIVÉ ODPOLEDNE

**Fara Církve ČSH**

*Lektorka: Jitka Michalová*

Ještě před prázdninami se sejdeme na společné tvoření a vyrobíme si něco hezkého pro radost.

**Zdarma, bez rezervace.**

**15.6.2026 | od 14:00 hod**

### JAK PŘEDCHÁZET PÁDŮM

**Klubovna Žežická**

*Lektorka: Kristina Hovorková*

Budeme se bavit o tom, jak se vyvarovat nebezpečným pádům, které nám mohou přivodit nepříjemná zranění.

**Zdarma, bez rezervace.**

**22.6.2026 | od 14:00 hod**

### ZAHRADNÍ SLAVNOST

**Zahrada Evy Luftové**

*Lektor: Roman Lovčinský*

Poslední setkání před prázdninami, kdy si užijeme společný čas.

**Zdarma, rezervace nutná.**