

**červenec
-srpen
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

13.7.2026 I 13:00-14:00 hod

3.8.2026 I 13:00-14:00 hod

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Lucia Fremrová

20 Kč/lekci, bez rezervace.

15.7.2026 I 10:00 - 12:00 hod

5.8.2026 I 10:00 - 12:00 hod

ŠVADLENKY S MIRKOU

Lektorka: Miroslava Bahenská

A tvoříme i během léta. Nejprve si vytvoříme kapsář, v srpnu potom peněženku.

Zdarma, bez rezervace.

16.7.2026 I 9:30-10:30 hod

6.8.2026 I 9:30-10:30 hod

SETKÁNÍ S ANGLIČTINOU

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Zdarma, rezervace nutná.

17.7.2026 I 10:00-11:30 hod

20.8.2026 I 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.



27.7.2026 I 10:00-11:30 hod

10.8.2026 I 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektorka: Miroslava Bahenská, Kristina Hovorková

Zdarma, rezervace nutná.

termín bude upřesněn

SETKÁNÍ PLETAŘEK:

VÝLET DO PRAHY - NÁRODOPISNÉ MUZEUM

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, bez rezervace.

Klubovna II Žežická 193

10.7.2026 I 10:00-11:30 hod

ŘÍZENÁ MEDITACE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.



LETNÍ PUTOVÁNÍ

14.7. 2026

POSÁZAVÍ 1

Vedoucí: Josef Bican - 777 658 762

Odjezd: z Příbrami busem 393 v 6:30 od II. polikliniky, dále z Prahy vlakem z hl. nádraží v 8:04 do Světlé nad Sázavou.

Čeká nás prohlídka zámku, resp. zámeckého parku, pak oběd a odjezd do zastávky Smrčná. Dále pokračujeme krásnou přírodní rezervací STVOŘIDLA do Ledče nad Sázavou a odtud vlakem do Kutné Hory. Zpět do Prahy a busem do Příbrami.

Předpokládaný příjezd ve 20 hod.

Celou trasu budeme absolvovat s jízdenkou Středočeského kraje SENIOR.

Turistická náročnost cca 6 km.

Přihlášky formou SMS do 3.7.2026 na telefonu vedoucího akce.

Další prázdninové akce - **Letní putování** - budou včas zveřejněny na webových stránkách FIT SENIOR www.fitseniorpribram.cz

AKTIVITY V OBCÍCH

BOHUTÍN

15.7.2026 | 10:00-11:30 hod
SPOLEČENSKÉ HRY A CVIČENÍ

Lektorka: Lucia Fremrová

6.8.2026 | 10:00-11:30 hod
TRÉNINK PAMĚTI A CVIČENÍ

Lektorka: Lucia Fremrová

BRATKOVICE

15.7.2026 | 14:00-15:30 hod
CVIČENÍ PRO TĚLO A MOZEK

Lektorka: Kristina Hovorková

12.8.2026 | 14:00-15:30 hod
TRÉNINK PAMĚTI

Lektorka: Kristina Hovorková

DOLNÍ HBITY

13.7.2026 | 13:30-15:00 hod
CVIČENÍ NA PODLOŽKÁCH

Lektorka: Kristina Hovorková

10.8.2026 | 13:30-15:00 hod
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH A SE ŽIDLEMI

Lektorka: Kristina Hovorková

DUBNO

15.7.2026 | 14:00-15:30 hod
SPOLEČENSKÉ HRY A CVIČENÍ

Lektorka: Lucia Fremrová

6.8.2026 | 14:00-15:30 hod
TRÉNINK PAMĚTI A CVIČENÍ

Lektorka: Lucia Fremrová

LÁZ

14.7.2026 | 9:30-11:00 hod
SPOLEČENSKÉ HRY A CVIČENÍ

Lektorka: Lucia Fremrová

11.8.2026 | 9:30-11:00 hod
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH A SE ŽIDLEMI

Lektorka: Kristina Hovorková

LHOTA U PŘÍBRAMI

13.7.2026 | 10:30-12:00 hod
SPOLEČENSKÉ HRY A CVIČENÍ

Lektorka: Lucia Fremrová

3.8.2026 | 10:30-12:00 hod
TRÉNINK PAMĚTI A CVIČENÍ

Lektorka: Lucia Fremrová

OBECNICE

13.7.2026 | 9:00-10:15 hod
SPOLEČENSKÉ HRY A CVIČENÍ

Lektorka: Lucia Fremrová

3.8.2026 | 9:00-10:15 hod
TRÉNINK PAMĚTI A CVIČENÍ

Lektorka: Lucia Fremrová

PODLEŠÍ

14.7.2026 | 14:00-15:30 hod
CVIČENÍ PRO TĚLO A MOZEK

Lektorka: Kristina Hovorková

11.8.2026 | 14:00-15:30 hod
TRÉNINK PAMĚTI

Lektorka: Kristina Hovorková

ROSOVICE

14.7.2026
PODBRDSKÉ MUZEUM ROŽMITÁL

Lektorka: Miroslava Bahenská

28.7.2026
MĚSTO PÍSEK

Lektorka: Miroslava Bahenská

11.8.2026
SETKÁNÍ NA HŘIŠTI

Lektorka: Miroslava Bahenská

19.8. - 21.8.2026
**SPOLEČNÁ DOVOLENÁ:
KEMP MILAVY**

Lektorka: Miroslava Bahenská

TRHOVÉ DUŠNÍKY

13.7.2026 | 9:30-11:00 hod
SETKÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: J. Rábiková Džamková

10.8.2026 | 9:30-11:00 hod
HRA MÖLKKY

Lektorka: J. Rábiková Džamková

1. setkání v po **31.8.:** paměťová mapa -
chystané akce a povídání o létě



Setkání vždy Klubkavárna COOLna

14.7.2026 | 9:30-11:00 hod
SETKÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: J. Rábiková Džamková

Zdarma, bez rezervace.

31.7.2026 | 9:30-11:00 hod
VYCHÁZKA S HŮLKAMI

Lektorka: J. Rábiková Džamková

Zdarma, bez rezervace.

11.8.2026 | od 9:00 hod
VÝLET NA SVATOU HORU

Lektorka: J. Rábiková Džamková

Sejdeme se před COOLnou, odjezd
busem 395, návrat cca ve 12 hod.

Cestovné, rezervace nutná
- 733 625 054.

25.8.2026 | 9:30-11:00 hod
HRA MÖLKKY

Lektorka: J. Rábiková Džamková

Zdarma, bez rezervace.

28.8.2026 | 9:30-11:00 hod
PROCHÁZKA PO OKOLÍ

Lektorka: J. Rábiková Džamková

Zdarma, bez rezervace.

Na podzim začínají pravidelná
setkání **od 1.9.2026 9:30-11:00 hod**
v Klubkavárně COOLna.