

**září
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 - Kristina
737 343 771 - Marcela
fitseniorpribram.cz

Naše aktivity podporují:

Středočeský kraj



MĚSTO PŘÍBRAM

VÍTÁME VÁS OPĚT V ZÁŘÍ
A TĚŠÍME SE, ŽE SE SETKÁME
NEJEN NA NÁSLEDUJÍCÍCH
AKTIVITÁCH

Klubovna I Na Příkopech 103

1.9.2026 I 9:30-11:00 hod
15.9.2026 I 9:30-11:00 hod

KLUB MAKOVÍČKA

Lektorka: Ludmila Šamšulová
Uzavřený kurz, rezervace nutná.

1.9.2026 I 14:15-16:15 hod
15.9.2026 I 14:15-16:15 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová
Zdarma, kapacita naplněna.

každý čtvrtek od 3.9.2026
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

7.9.2026 I 10:00-11:30 hod
21.9.2026 I 10:00-11:30 hod
PARKINSON KLUB

Lektorka: Kristina Hovorková
Zdarma, volná místa, rez. nutná.

každé pondělí od 7.9.2026
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.**

9.9.2026 I 10:00 - 12:00 hod
23.9.2026 I 10:00 - 12:00 hod

ŠVADLENKY S MIRKOU

Lektorka: Miroslava Bahenská
**Dne 9.9. zároveň ukázková hodina
pro nové zájemce.**
V září se pustíme do kapsáře a zástěry.
Zdarma, bez rezervace, volná místa.

11.9.2026 I 9.15-10:45 hod
ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: J. Rábíková Džamková
Zdarma, bez rezervace.

14.9.2026 I od 11:00 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.

17.9.2026 I 9:00-12:00 hod
24.9.2026 I 9:00-12:00 hod
ANGLIČTINA I., II., III.
Lektorka: J. Rábíková Džamková
Začínáme všechny tři kurzy, čeká nás
celkem 12 lekcí.
Volné místo v Aj II.

POZOR - změna času
23.9.2026 I 13:00-15:00 hod
**VÝTVARNÝ ATELIÉR:
KOUPELOVÁ SŮL**

Lektorka: Miroslava Bahenská
Tentokrát se sejdete s novou lektorkou
a pustíte se do výroby koupelové soli.
100,- Kč, rezervace nutná.

ZPĚT NA ZNAČKY:

KDY ZAČÍNÁME CVIČIT?

Zimní stadion (zdrav. cvičení)

- st 2.9. - Lenka
- čt 3.9. - Lucka a Karol

Dům jógy

- út 1.9. - Zdravotní cvičení
- čt 24.9. - Jóga s Marcelou

FYZIO BODY PROFIK

- út 8.9. - Fyzio cvičení
- út 8.9. - SM systém

FITKO (ženy/muži)

- pá 4.9.

WALKING FOOTBAL

- čt 3.9. - Sportovní hala

PŘIPRAVUJEME

LINE DANCE

- od konce září

JÓGA S KAČKOU

- nyní hledáme možnosti pokračování

TAICHI

- připravujeme

TECHNOLOGIE

- pravděpodobně od října, nyní
připravujeme

ANGLICKÁ KONVERZACE

- připravujeme od října, budeme
vás informovat

Klubovna II

Žežická 193

POZOR - CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Cvičení na židlích s paní Sýkorovou od září prozatím nebude pokračovat. Během podzimu vás budeme dále informovat, sledujte aktuální informace.

POZOR - první setkání změna termínu

2.9.2026 I 9:30-11:00 hod

23.9.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK II.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

2.9.2026 I 15:00 - 17:00 hod

16.9.2026 I 15:00 - 17:00 hod

30.9.2026 I 15:00 - 17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektoři: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka

Zdarma, rezervace nutná.

8.9.2026 I 9:30-11:00 hod

22.9.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

8.9.2026 I 13:00-15:00 hod

22.9.2026 I 13:00-15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, rezervace nutná.

15.9.2026 I 14:00-15:30 hod

29.9.2026 I 14:00-15:30 hod

MALBA SUCHÝM PASTELEM

Lektorka: Jana Döbrich

Navazujeme na jarní kurz, ale zkusit to může přijít kdokoliv nový. Čeká vás 6 lekcí během podzimu jednou za 14 dní.

600,-Kč/6 lekcí, volná místa - rezervace nutná.

NOVINKA!!!

18.9.2026 I 10:00-11:30 hod

UVOLNĚNÍ DUŠE A TĚLA

Lektorka: Lucia Fremrová - 771 143 717

Dne 18.9. proběhne ukázková lekce.

Kurz bude začínat od října. Pomoci dechu, zvuku a pohybu povedeme tělo k uvolnění napětí a k novému přílivu energie.

Zdarma ukázková lekce, rez. nutná.

NOVINKY

MOZKOGYM III.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

- Pro velký zájem otevíráme další Mozkogym.
- Bude probíhat 1. a 3. středu v měsíci
- Začátek **7.10.2026 od 9:30 do 11:00 h**
- **Klubovna Žežická**
- Přihlášky na tel. 606 587 967

PRÁCE NA NOTEBOOKU

Lektorka: Marcela Kubová

- Kromě technologií otevíráme kurz práce na notebooku.
- Ve středu jednou za 14 dní, 5 lekcí.
- Začátek **30.9.2026 od 9:30 do 11:00 h**
- **Klubovna Na Příkopěch**
- Přihlášky na tel. 737 343 771
- Cena 500,- Kč, 5 lekcí

VÝLETY A VYCHÁZKY V ZÁŘÍ

2.9.2026

POZNEJ SVŮJ KRAJ: BENEŠOVSKO

Průvodce: Josef Bican

Vlakem přijedeme do Bystřice u Benešova, krátká vycházka do zámku Lišno, od 11:00 hod. prohlídka. Dále odchod do Bystřice, zde oběd a prohlídka Muzea loutek.

Odjezd: v 6:30 bus 393 do Prahy od II. pol., dále vlakem, sraz v 6:15

Příjezd: předpokládaný návrat v 17 hod.

Rezervace nutná - do 30.8.,

formou SMS: 777 658 762

5.9.2026

PŘÍRODNÍ PARK ŠÁRKA

Průvodce: Josef Bican

Metrem dojedeme na Veleslavín a pak dojdeme do přírodního "divadla" Šárka, od 14:00 hod. navštívíme divadelní představení ND **ČERT A KÁČA**. Pláštěnku a deku s sebou, představení zdarma. Zpět podél Šareckého potoka.

Odjezd: v 11:40 bus 395 do Prahy od II. pol., sraz v 11:30

Příjezd: předpokládaný návrat do 20 hod.

Rezervace nutná - do 4.9.,

formou SMS: 777 658 762

30.9.2026 I 18.00 hod

KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA

Lektor: Josef Bican

Večerní korzo po stopách Drdy, Drtíkola a Dvořáka. Sraz na Sevastopolském náměstí.

Pořádá město Příbram.

Zdarma, bez rezervace.

KLUB BARVY ŽIVOTA

7.9.2026 I od 14:00 hod

SETKÁNÍ PO PRÁZDNINÁCH

Fara Církve ČSH

Lektor: Irena Muzikářová

Začínáme znovu po prázdninách a popovídáme o tom, jaké letos byly.

Zdarma, bez rezervace.

14.9.2026 I od 14:00 hod

DEN S FARMÁRKOU

Klubovna Žežická

Lektorka: Ing. Soňa Černá

Jak vypadá den na farmě? Co vše je potřeba udělat a zařídit? Co člověku takový život přináší?

Zdarma, bez rezervace.

21.9.2026 I od 14:00 hod

LEVADULOVÉ ODPOLEDNE

S OCHUTNÁVKOU

Klubovna Žežická

Lektorka: Irena Muzikářová

Pojďme strávit čas s touto voňavou královnou bylin a užít si její krásné účinky. Víte na co vše se dá využít?

Zdarma, bez rezervace.

POZOR - změna termínu

29.9.2026 I od 14:00 hod

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH+PŘEDNÁŠKA: CO OVLIVŇUJE NÁŠ SPÁNEK

Fara církve ČSH

Lektorka: Ing. Monika Hollmanová

Pohyb a spánek - dvě důležité složky, které zlepšují kvalitu našeho života.

Zdarma, bez rezervace.