

**říjen
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

Klubovna I Na Příkopech 103

každý čtvrtek

13:00-14:00 hod, 14:15-15:15 hod

TRÉNINK PAMĚTI I. a II.

Lektorka: Marcela Kubová

20 Kč, rezervace nutná.

NOVÉ - každý čtvrtek od 1.10.2026

16:30-17:30 hod

ITALŠTINA

Lektor: Jarmil Proněk

Otevíráme nový kurz itanlštiny s panem
Proňkem. Přijďte vyzkoušet, jak vám
italština půjde.

560 Kč/8 lekcí, rezervace nutná.

2.10.2026 I 9.15-10:45 hod

16.10.2026 I 9.15-10:45 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: J. Rábíková Džamková

Zdarma, bez rezervace.

5.10.2026 I 10:00-11:30 hod

19.10.2026 I 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektorka: Kristina Hovorková

Zdarma, volná místa, rez. nutná.

každé pondělí

13:00-14:00 hod, 14:00-15:00 hod

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Lucia Fremrová

**20 Kč/lekcí, volná místa, rezervace
nutná.**

6.10.2026 I 9:30-11:00 hod

20.10.2026 I 9:30-11:00 hod

KLUB MAKVIČKA

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Uzavřený kurz, rezervace nutná.

6.10.2026 I 14:15-16:15 hod

20.10.2026 I 14:15-16:15 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

6.10.2026 I 18:00-19:30 hod

**CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA:
JIŽNÍ OMÁN**

Lektor: Jan Hotový

Přijďte si poslechnout zajímavosti Jižním
Ománu, který je zcela jiný než ostatní
části Arábie.

Zdarma, bez rezervace.

7.10. 2026 I 10:00 - 12:00 hod

21.10. 2026 I 10:00 - 12:00 hod

ŠVADLENKY S MIRKOU

Lektorka: Miroslava Bahenská

V říjnu máme v plánu dokončit zástěru
a ušít si nákrčníky, které se budou hodit
v nadcházející zimě.

Zdarma, bez rezervace, volná místa.

NOVÉ - každou středu od 7.10.2026

15:00-16:30 hod

TECHNOLOGIE BEZ OBAV

Lektorka: Aleš Barášek

Máte pocit, že se ztrácíte ve svém mobilním
telefonu? Máte obavy, že něco špatně
zmáčknete? Od toho je zde náš kurz.

450 Kč/7 lekcí, rezervace nutná.

12.10.2026 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.

NOVÉ - 14.10.2026 I 9:30-11:00 hod

NOTEBOOK

Lektorka: Marcela Kubová

V celkem pěti lekcích (od 30.9. ob
týden) si společně projdeme práci na
notebooku.

500 Kč/5 lekcí, rezervace nutná.

21.10.2026 I 13:00-15:00 hod

VÝTVARNÝ ATELIÉR:

PRÁCE S DÝHOU

Lektorka: Miroslava Bahenská

Mirka pro vás má tentokrát připraveno
opravdu něco speciálního.

100,- Kč, rezervace nutná.

A co ještě?

LINE DANCE

- začínáme 13.10.26 I 13:00-14:00
- Zimní stadion

UKULELE

- začínáme 2.10.26 I 15:30-17:00
- Klubovna Žežická

DOBŘE NALADĚNÁ SKUPINA

- každou st od 16:45
- Klubovna Na Příkopech
- Otevřená skupina pro hudebníky
s různými hudebními nástroji

Klubovna II

Žežická 193

NOVÉ - každý čtvrtek od 1.10.2026

17:30-18:30 hod

TAIČI

Lektor: Martin Levanti

Otevíráme kurz taiči pro začátečníky a pokročilé začátečníky v klubovně na Žežické.

700 Kč/10 lekcí, rezervace nutná.

NOVÉ - každý pátek

8:30-10:00 hod

UVOLNĚNÍ DUŠE A TĚLA

Lektorka: Lucia Fremrová

Pomocí dechu, zvuku a pohybu povedeme tělo k uvolnění napětí a k novému přílivu energie.

1000 Kč/10 lekcí, kapacita naplněna.



6.10.2026 I 14:00-15:30 hod

20.10.2026 I 14:00-15:30 hod

MALBA SUCHÝM PASTELEM

Lektorka: Jana Döbrich

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

600,-Kč/6 lekcí, kapacita naplněna.

7.10.2026 I 9:30-11:00 hod

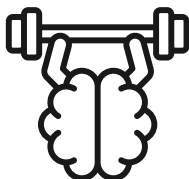
21.10.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK III.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Pro velký zájem jsme otevřeli další kurz Mozkogym. Sekávat se budeme dvakrát do měsíce.

**Zdarma,
rezervace nutná.**



13.10.2026 I 9:30-11:00 hod

27.10.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

13.10.2026 I 13:00-15:00 hod

27.10.2026 I 13:00-15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, rezervace nutná.

14.10.2026 I 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK II.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

14.10.2026 I 15:00 - 17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektoři: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka

Zdarma, rezervace nutná.

VÝLETY A AKCE V ŘÍJNU

7.10.2026

POZNEJ SVŮJ KRAJ: KOLÍNSKO

Průvodce: Josef Bican

Tentokrát nás čeká projížďka úzkokolejkou, tzv. Kolínskou řepářskou dráčkou (cena cca 150 Kč). Poté se projdeme po historické části Kolína a zavítáme i do okolí Kolína.

Odjezd: v 6:20 bus 393 do Prahy od II. pol., dále vlakem z Hlavního nádraží.

Příjezd: předpokládaný návrat v 17 hod.

**Rezervace nutná - do 30.9.,
formou SMS: 777 658 762**

21.10.2026

UKLIÐME ČESKO

Organizátor: Josef Bican

Pojďme se zapojit do celorepublikové akce Uklidíme Česko a společně uklidíme alespoň část našeho města

Přihlášení do 20.10.

na e-mail bican.pb@gmail.com

nebo SMS: 777 658 762

ULOŽTE SI DŮLEŽITÁ DATA

1.12.2026

VÁNOČNÍ KONCERT

15.12.2026

VÁNOČNÍ VEČÍREK

KLUB BARVY ŽIVOTA

5.10.2026 I od 14:00 hod

MYKOLOGICKÁ PORADNA

Klubovna Žežická

Lektor: Lubomír Opat

Podzim je v plném proudu a s ním i houbařská sezóna. Je tedy dobré si na toto téma popovídat s odborníkem.

Zdarma, bez rezervace.

12.10.2026 I od 14:00 hod

MODERNÍ PŘÍSTUP VE FYZIOTERAPII

Klubovna Žežická

Lektorka: Mgr. Nechvátalová

Pojďme si popovídat, jaké jsou nové přístupy ve fyzioterapii. Zaměříme se především na fyzikální terapii.

Zdarma, bez rezervace.

19.10.2026 I od 14:00 hod

SPOLEK ODROSTLÝCH HOLEK DOBŘÍŠ

Klubovna Žežická

Navštíví nás taneční skupina aktivních seniorek a sokolek z Dobříše se svým vystoupením. Jejich vystoupení přináší radost všude, kde se objeví.

Zdarma, bez rezervace.

26.10.2026 I od 14:00 hod

SOUTĚŽ: ŠVESTKOVÝ KOLÁČ

Fara církve ČSH

Vyhlašujeme soutěž o nejlepší švestkový koláč. Máte vyhlášený rodinný recept? Zapojte se do soutěže a poměřte jej s ostatními.

Zdarma, bez rezervace.