FIT SENIOR DOBŘÍŠ

prosinec - listopad 2026

Kde nás najdete?

Orlovna
Aerobik Studio Orel Dobříš
28. října 451, Dobříš

Klubkavárna COOLna
v přízemí historické budovy
Kopáčkova domu,
Mírové náměstí, Dobříš

Komunitní centrum
Svět dobrých lidí
Pionýrů 892, Dobříš

Kontakty
rabikova@fitseniorpribram.cz
733 625 054
fitseniorpribram.cz

Naše aktivity podporují:

Dobříš

BRDY vltava

listopad

COOLna

Kopáčkův dům, Mírové náměstí, Dobříš

úterý I 9:30 - 11:00 hod
3.11.2026
KREATIVNÍ TVORBA
Lektorka: J. Rábiková Dzamková
Podzimní plískanice přímo vyzývají k tomu, abychom se postutili do nějakého zajímavého tvoření.
Bez rezervace, vstup zdarma.

pátek I 9:30 - 11:30 hod
6.11.2026
20.11.2026
NORDIC WALKING
Lektorka: J. Rábiková Dzamková
Půjdeme se společně projít, s hůlkami i bez. Klidné tempo. Sejdeme se před COOlnou v 9:30.
Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý I 9:30 - 11:00 hod
10.11.2026
PAMĚŤ S MARCELOU
Lektorka: Marcela Kubová
Tentokrát si vyzkoušíme paměťové hrátky s Marcelou Kubovou, která bude mít připraveno několik zajímavých nejen slovních her.
Bez rezervace, vstup zdarma.

čtvrtek I 8:30 - 9:45 hod
12.11.2026
PARKINSON KLUB
Lektorka: Miroslava Bahenská
Každý měsíc se schází podpůrný klub s programem zaměřeným na zmírnění projevů Parkinsonovy nemoci. Skupina je určena nejen pro osoby s touto nemocí, ale i pro jejich pečující a blízké.
Rezervace nutná, vstup zdarma.
Telefon: 606 686 896

úterý I 9:30 - 11:00 hod
24.11.2026
ZAHRAJEME SI UBONGO
Lektorka: J. Rábiková Dzamková
Procvičíme svoji rychlost a postřeh a prostorovnou představivost s hrou Ubongo.
Bez rezervace, vstup zdarma.

ADVENT

neděle 29.11.2026
ADVENTNÍ TRHY

Místo: Komenského náměstí, Dobříš

Uvidíme se spolu také na adventních regionálních trzích a můžete si s námi vyzkoušet nějaké aktivity nebo zakoupit naše výrobky.

Pravidelné aktivity

každé úterý I 11:15 - 12:00 hod
od 15.9.2026
ANGLIČTINA
Místo: COOLna, Kopáčkův dům, Mírové náměstí, Dobříš
Lektorka: J. Rábiková Dzamková
Pravidelné lekce angličtiny opět pokračují v novém kurzu.
Celkem 12 lekcí.
Kapacita naplněna.
Zájemci o druhý kurz se mohou hlásit na tel. 733 625 054.

každý čtvrtek I 9:00 - 10:00 hod
od 3.9.2026
ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ
Místo: Orlovna, 28. října 451, Dobříš
Lektorka: Kristina Hovorková
Cvičení s prvky jógy a pilates.
S sebou podložku a pohodlné oblečení. Cvičí se bez bot.
70,- Kč/lekce
rezervace nutná, volná místa.

každý čtvrtek I 10:30 - 11:30 hod
od 3.9.2026
CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH
Místo: Svět dobrých lidí, Pionýrů 892, Dobříš
Lektorka: Kristina Hovorková
Protažení celého těla na židlích.
40,- Kč/lekce
rezervace nutná, volná místa.

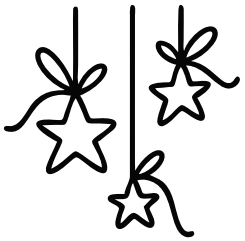
prosinec

COOLna

Kopáčkův dům, Mírové náměstí, Dobříš

úterý I 9:30 - 11:00 hod
1.12.2026
ADVENTNÍ DEKORACE
Lektor: J. Rábiková Dzamková
Podzim Advent již začal, ale v tomto čase není ozdob nikdy dost, připravíme si tedy společně něco pěkného.
Bez rezervace, vstup zdarma.

čtvrtek I 8:30 - 9:45 hod
3.12.2026
PARKINSON KLUB
Lektorka: Miroslava Bahenská
Každý měsíc se schází podpůrný klub s programem zaměřeným na zmírnění projevů Parkinsonovy nemoci. Skupina je určena nejen pro osoby s touto nemocí, ale i pro jejich pečující a blízké.
Rezervace nutná, vstup zdarma.
Telefon: 606 686 896



pátek I 9:30 - 11:30 hod
4.12.2026
18.12.2026
NORDIC WALKING
Lektorka: J. Rábiková Dzamková
Půjdeme se společně projít, s hůlkami i bez. Sejdeme se před COOlnou v 9:30. Klidné tempo.
Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý I 9:30 - 11:00 hod
8.12.2026
PŘESMYČKY A MOZKOBOUŘENÍ
Lektorka: J. Rábiková Dzamková
Tentokrát spolu vyzkoušíme, jak nám jdou řešit přesmyčky a další mozkové hry.
Bez rezervace, vstup zdarma

úterý I 9:30 - 11:00 hod
15.12.2026
ADVENTNÍ A VÁNOČNÍ PÍSNĚ A KOLEDY S KYTAROU
Lektorka: J. Rábiková Dzamková
Společně si zazpíváme známé vánoční písničky a koledy a zpříjemníme si tak předvánoční čas.
Bez rezervace, vstup zdarma.

úterý I 9:30 - 11:00 hod
22.12.2026
POSEZENÍ PŘED VÁNOCI
Lektorka: J. Rábiková Dzamková
Poslední setkání v roce 2026 strávíme společným povídáním nad dobrotami.
Bez rezervace, vstup zdarma.

ADVENTNÍ

KONCERT

FIT SENIOR

1.12.26

17.00-18.30 HOD

SBOR JIRÁSKÁČEK * SBOR FIT SENIOR * DOBŘE NALADĚNÁ SKUPINA * ŽENSKÝ PĚVECKÝ SBOR CANZONE * JKH'S VOICES

AULA ZŠ JIRÁSKOVY SADY

150,- KČ

předprodej vstupenek na www.fitseniorpribram.cz a nebo u lektorky J. Rábikové Dzamkové