

KLUB FIT SENIOR

Sociálně aktivizační služba pro seniory v Obecnici a okolí

PROGRAM LEDEN 2022

17.

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH + ŠKOLA ZDRAVÝCH ZAD

zacvičíme si jednoduché, ale účinné cviky a povíme si základní principy školy zdravých zad

24.

CVIČENÍ PAMĚTI

zábavné hry, hrátky a úkoly pro náš mozek
s sebou brýle na blízko a psací potřeby

31.

TVOŘENÍ

"Květiny z vlny"
s sebou brýle na blízko, nůžky a vidličku



PROGRAM ÚNOR 2022

7.

CVIČENÍ PRO ZDRAVÉ KLOUBY

rozhýbeme všechny klouby na těle a povíme si, proč a jak je udržet co nejdéle zdravé

14.

MUZIKOTERAPIE

s kytarou si zazpíváme známé i méně známé písničky, protože hudba přináší radost :-)

21.

JARNÍ PRÁZDNINY

klub není !!!

28.

CVIČENÍ S PRVKY JÓGY

cvičení na podložkách s prvky jógy v pomalém tempu + relaxace

KDY: PRAVIDELNĚ KAŽDÉ PONDĚLÍ OD 9,30 HOD

KDE: FARA OBECNICE

(doporučujeme si přinést vlastní přezůvky)

Na lekce cvičení doporučujeme pohodlné oblečení a na relaxaci cvičební podložku.

fitseniorprijbram.cz

777 176 713

PROGRAM JE BEZPLATNÝ!

Středočeský kraj