

# KLUB FIT SENIOR LÁZ

Sociálně-aktivizační služba pro obec Láz a okolí

## PROGRAM ČERVEN 2022

7.

### DECHOVÉ TECHNIKY

- teoretická část i praktická cvičení pro správné dýchání nejen při cvičení. Dechové techniky z jógy + rozcvička na židli.

14.

### CVIČENÍ ZAMĚŘENÉ NA ZDRAVÁ RAMENA

- lekce zaměřená na rozcvičení ztuhlých ramen, podpora jejich hybnosti. Cvičíme na židli nebo vestoje.

21.

### PŘEDNÁŠKA - ZDRAVÁ VÝŽIVA

LADA ŠEVECOVÁ

přednáška s expertkou v oblasti zdravého životního stylu a vášnivou experimentátorkou v kuchyni, která pomáhá lidem vidět souvislosti a najít svou vlastní zdravou cestu.

28.

### ZÁVĚREČNÁ PŘED PRÁZDNINAMI

- setkání s vycházkou, venkovním cvičením a piknikem  
(občerstvení vítáno)  
TĚŠÍME SE NA VÁS!

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 9,30 HODIN

KDE: OBECNÍ SÁL

Lektor: Lucia Fremrová, DiS,  
Kristina Hovorková, Lída Šamšulová, DiS.  
FIT SENIOR Příbram, z.s. - registrovaný poskytovatel sociálních služeb

[fitseniorprijbram.cz](http://fitseniorprijbram.cz)

777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA

Realizováno za finanční podpory:

 Středočeský kraj