

# KLUB FIT SENIOR LÁZ

Sociálně-aktivizační služba pro obec Láz  
- program únor 2023

7.

## CVIČENÍ S JEŽKY

- v rámci cvičení i automasáže a uvolnění  
zapojíme oblíbené masážní ježky  
(Lucka)

14.

## SEBEPOZNÁVACÍ CVIČENÍ

Co jsou naše zdroje energie a jak s nimi  
pracovat? Seberozvojová hra + jako rozcvička  
pár technik z tréninku paměti.  
(Lucka)

21.

## PLOSKA NOHY

správná funkce plosky nohy ovlivňuje držení  
těla, chůzi a stabilitu. Při cvičení se na ni  
zaměříme.  
(Lucka)

28.

## JARNÍ PRÁZDNINY

- klub není  
děkujeme za pochopení :-)

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 9,30 HODIN

KDE: OBECNÍ SÁL

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

Realizováno za finanční podpory:

Středočeský kraj

fitseniorprijbram.cz  
777 176 713

PROGRAM JE ZDARMA