

# APŽ – KVĚTEN 2016

## Pravidelná zdravotní cvičení v RC Radovánek od 14.00

Úterý 3. května	Procvičování s gumou
Úterý 10. května	Procvičování overbaly
Úterý 17. května	Cvičíme s gymbaly
Úterý 24. května	Procvičování kloubů
Úterý 31. května	Posilování pánevního dna

## Další akce

**Návštěva aquaparku** v Pardubicích - středa 18. května, odjezd v 9.00 autobusem z náměstí.

**Sportovní hry seniorů v Praze** – středa 25. května, odjezd v 6.15 vlakem z vlakového nádraží. Můžete soutěžit nebo jen fandit a užívat doprovodného programu.

## Odpolední výlety

**Procházka po obnovených parcích** v Pardubicích – 5. května, odjezd v 14.00 autobusem z náměstí.

**Vodárenská věž v Kolíně** – 26. května, odjezd v 13.10 vlakem z vlakového nádraží.

## Výlety

**Nové Město nad Metují** - sobota 28. května, odjezd v 8.00 autobusem z náměstí v HM, výlet je součástí akce „Dny pro rodinu“.

Více informací na tel. 723 152 866

Za APŽ Ivana Krbcová