

APŽ – ŘÍJEN 2019

Každé úterý hodinové cvičení od 14.00 v RC Radovánek. Zaměřujeme se na dechová cvičení, klouby a páteř. Vše v pomalém tempu.

Pěší výlety

Senohraby – za kocourem Mikešem – středa 2. října, odjezd v 6.15 z vlakového nádraží v H. M., pěšky cca 12 km, návrat do 19.00.

Riegrova stezka podél Jizery – středa 23. října, odjezd v 6.15 z autobusového nádraží v H. M., cca 12 km, návrat do 19.00.

Loučení s cyklo sezónou 2019

Lázně Bohdaneč – sobota 26. října, odjezd v 8.00 od kapličky u vlakového nádraží. Ujedeme cca 50 km.

Pojďme udělat něco pro své zdraví

Návštěva wellness v Pardubicích – středy 9. a 30. října, odjezd z nám. Míru v H. M. v 9.00, cena 158 Kč/2 hod.

Pétanque – čtvrtky 10. a 24. října, hrajeme před sokolovnou od 14.00 do 15.00.

Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení **Divadelní komedie** – středa 9. října, odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M.

Výlet do Českého Krumlova a okolí

Čtvrtek 17. až neděle 20. října, program – prohlídka města, turistický výšlap na klášter Zlatá Koruna a rozhlednu Klet'. Pouze pro přihlášené.

Více informací na tel. 723 152 866

Za APŽ Ivana Krbcová

energeia