

APŽ – LISTOPAD 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

Kořenice – Kolín – středa 13. listopadu, odjezd v 7.20 z vlakového nádraží v H. M., pěšky cca 12 km, návrat do 19.00.

Kudowa Zdrój – sobota 23. listopadu, odjezd v 6.45 z vlakového nádraží v H. M., prohlídka města, návrat do 19.00.

Hrbokov – Křižanovice – středa 27. listopadu, odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M., cca 10 km, návrat do 17.00.

Pojďme udělat něco pro své zdraví

Návštěva wellness v Pardubicích – středy 6. a 20. listopadu, odjezd z nám. Míru v H. M. v 9.00, cena 158 Kč/2 hod.

Vycházka s hůlkami – čtvrtek 7. listopadu, sraz u parku u Holuba ve 14.00. Ujdeme cca 6 km.

Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení **Krás(k)a na scéně** – středa 6. listopadu, odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M.

Více informací na 723 152 866

Za APŽ Ivana Krbcová