

# APŽ – ÚNOR 2019

**Cvičíme každé úterý od 12. února od 14.00 v RC Radovánku. Hodinové cvičení je vedeno v pomalém tempu a zaměřeno na páteř, klouby a dechová cvičení. Dne 19. února cvičení povede Mgr. Andrea Limberská. Zaměří se na jógu v praxi, relaxační techniky a následovat bude beseda o zdravé výživě pro seniory. Karimatky a deky s sebou.**

## Zimní výlety

**Valy – Opočíněk – Pardubice** – sobota 9. února, odjezd z vlakového nádraží v H. M. v 8.25, pěšky 10 až 16 km.

**Praha – veletrh cestovního ruchu Holiday World** – sobota 23. února, odjezd z vlakového nádraží v H. M. v 8.25, návrat do 19.00.

## Pojďme udělat něco pro své zdraví

**Návštěva wellness v Pardubicích** – středy 13. a 27. února, odjezd z nám. Míru v H. M. v 9.00, cena 140 Kč/2 hod.

**Herní odpoledne** – čtvrtek 21. února od 14.00 do 15.00 v RC Radovánku, hry – scrabble, karty a jiné společenské hry.

**Běžky na Kovářově nebo vycházka s hůlkami** – čtvrtek 14. a 28. února. Běžkaři nahlaste se dopředu na telefon 723 152 866, odjezd ve 12.50 z nám. Míru v H. M. Hůlkaři sraz u vchodu do parku ve 14.00. Rozhodneme se podle sněhových podmínek.

Nabídka pobytu na Domažlicku – termín úterý 21. května až neděle 26. května. Dopravu a stravné si hradí každý sám. Ubytování 500 Kč/osobu/pobyt. Zájemci se mohou hlásit Ivaně Krbcové osobně nebo telefonicky.

**Více informací na tel. 723 152 866**

**Za APŽ Ivana Krbcová**