

# APŽ – KVĚTEN 2019

**Pravidelná hodinová úterní cvičení od 14.00 v RC Radovánku. Zaměřujeme se na dechová cvičení, klouby a páteř. Vše v pomalém tempu.**

Jarní pěší výlety

**Oslavme 1. máj na Lichnici** – středa 1. května, odjezd v 9.30 z vlakového nádraží v H. M., pěšky cca 12 km, návrat do 18.00.

**Hledání studánky** – středa 15. května, odjezd v 10.00 z autobusového nádraží v H. M., pěšky cca 12 km, návrat do 18.00.

Cyklovýlet

**Jedeme kolem Jizery** – pátek 10. až neděle 12. května, odjezd v 7.30 od Holuba, možno se připojit v sobotu v Malé Skále. Zájemci se mohou hlásit Ivaně Krbcové do neděle 5. května.

Pojďme udělat něco pro své zdraví

**Pétanque** – čtvrtek 16. května, hrajeme před sokolovnou od 15.00 do 16.00.

**Vycházka s hůlkami** – čtvrtek 23. května, Veselí přes Bezděkov do H. M., odjezd ve 13.00 z vlakového nádraží v H. M.

Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení **Opory společnosti** – středa 8. května, odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M.

Nabídka týdenního pobytu na Domažlicku do Babylonu – pondělí 20. až sobota 25. května. Schůzka s účastníky v pondělí 13. května v 9.30 v cukrárně Levandule, domluvíme podrobnosti.

**Pojďte s APŽ Vodní dům Švihov** – sobota 15. června, odjezd v 8.00 z nám. Míru v H. M. Program – prohlídka expozice, turistika v okolí, vodní nádrž Želivka. Na zájezd je nutné se přihlásit Ivaně Krbcové do 1. června na telefon 723 152 866. Příspěvek na dopravu 100 Kč/dospělou osobu. Vstupné si hradí každý sám.

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

**Za APŽ Ivana Krbcová**