

APŽ – ČERVEN 2019

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

Pěší výlety

Bílek – Ždírec nad Doubravou - středa 12. června, odjezd v 7.15 z autobusového nádraží v H. M., pěšky cca 12 km, návrat do 18.00.

Roztoky – Hradiště Levý Hradec – Klecany – středa 19. června, odjezd v 7.15 z vlakového nádraží v H. M., pěšky cca 15 km, návrat do 19.00.

Vodní dům Švihov - sobota 15. června, autobusový zájezd pro všechny generace (babičky, dědečky, maminky, tatínky, děti). Odjezd v 8.00 z nám. Míru v H. M. Program – prohlídka expozice, vodní nádrž Želivka, pro zájemce lehká turistika. Dětem s sebou věci na převlečení. Příspěvek na dopravu 100 Kč/dospělou osobu, vstupné si hradí každý sám. Na zájezd je nutné se přihlásit Ivaně Krbcové do 10. června na telefon 723 152 866.

Cyklovýlety

Druhý pokus kolem Jizery – pátek 31. května až neděle 2. června, odjezd v 7.30 od Holuba, možno se připojit v sobotu v Malé Skále.

Pojedeme z Hlinska – sobota 29. června, sraz v 6.30 u Holuba, z Chrudimi cyklobusem do Hlinska.

Pojďme udělat něco pro své zdraví

Vycházka s hůlkami – čtvrtek 6. června projdeme Palácem směrem na Bačalský mlýn, sraz ve 14.00 u Holuba. Středa 26. června ve 12.00 odjezd z autobusového nádraží v H. M. na Seč.

Pétanque – čtvrtek 27. června, hrajeme před sokolovnou od 14.00 do 15.00.

Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení **Mikve** – středa 5. června, odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M.

Více informací na tel. 723 152 866

Za APŽ Ivana Krbcová