

# APŽ – ZÁŘÍ 2019

**Začínáme úterní hodinová cvičení od 10. září od 14.00 v RC Radovánku.  
Zaměřujeme se na dechová cvičení, klouby a páteř. Vše v pomalém tempu.**

## Pěší výlety

**Okolo Havlíčkova Brodu** - středa 11. září, odjezd v 7.15 z autobusového nádraží v H. M., pěšky cca 12 km, návrat do 18.00.

**Touláme se Prahou – Střecha Lucerny** – neděle 15. září, odjezd v 8.25 z vlakového nádraží v H. M., procházka Stromovkou a návštěva kavárny na střeše Lucerny, návrat do 19.00.

**Senohraby – za kocourem Mikešem** – sobota 28. září, odjezd v 6.45 z vlakového nádraží v H. M., pěšky cca 12 km, návrat do 19.00.

## Cyklovýlety

**Z Kolína přes Kutnou Horu do Starého Kolína** – sobota 21. září, odjezd v 6.45 od kapličky u nádraží. Ujedeme cca 60 km.

## Pojďme udělat něco pro své zdraví

**Pétanque** – čtvrtek 12. a 26. září, hrajeme před sokolovnou od 14.00 do 15.00.

## Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení **Spříznění volbou** – středa 18. září, odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M.

## Nabídka podzimního výletu do Českého Krumlova a okolí

Čtvrtek 17. až 20. října, program – prohlídka města, turistický výšlap na Klášter Zlatá Koruna a rozhlednu Klet. Zájemci hlase se do pátku 4. října na telefon Ivaně Krbcové.

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

**Za APŽ Ivana Krbcová**