

# APŽ Prosinec 2019

**Každé úterý cvičíme v pomalém tempu od 14.00 v RC Radovánek. Zaměřujeme se na dechová cvičení, klouby a páteř. V úterý 17. prosince cvičíme v Levanduli.**

**středy 4. a 18. prosince — Pojdme udělat něco pro své zdraví**

***Návštěva wellness v Pardubicích***

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M., cena 158 Kč/2 hod.

**čtvrtek 5. prosince — Pojdme udělat něco pro své zdraví**

***Mikulášská vycházka s hůlkami***

Sraz ve 14.00 u vchodu do parku (u Holuba). Ujdeme cca 6 km.

**sobota 7. prosince — Pěší výlet**

***Za betlémem na zámek do Choltic***

Sraz u kapličky u vlakového přejezdu ve 13.00. Zpět pěšky nebo vlakem v 18.30.

**čtvrtek 12. prosince — Pojdme, budeme si hrát**

***Vánoční hrátky s ochutnávkou cukroví***

Od 14.00 hrajeme karetní hry v RC Radovánek. Kdo napekl, přineste na ochutnání.

**neděle 15. prosince — Poznávací výlet**

***Advent na zámku v Doudlebech***

Odjezd v 9.30 z autobusového nádraží v H. M., vánoční jarmark a divadelní prohlídka zámku, návrat v 18.30. Nutno přihlásit se do neděle 8. prosince.

**čtvrtek 19. prosince — Pojdme udělat něco pro své zdraví**

***Vycházka s hůlkami***

Sraz ve 14.00 u vchodu do parku (u Holuba).

**úterý 31. prosince — Pěší výlet**

***Zvesla do Veselí, je přece Silvestr***

Odjezd v 8.25 z vlakového nádraží v H. M., pěšky cca 12 km, zpět přes Bezděkov, návrat do 13.00. Svačinku a něco na zahřátí s sebou.

**Divadelní sezóna 2020 ve Východočeském divadle Pardubice**

Nabízíme abonentní předplatné skupiny B. Zájemci, hlase se do 4. ledna 2020.