

APŽ Červen 2020

Pravidelná úterní cvičení od 14.00 v RC Radovánek. Zaměřujeme se na dech, klouby a páteř.

středa 3. června — Pojdme udělat něco pro své zdraví

Údolím říčky Žejbro

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M. Pěšky cca 10 km, Zpátky autobusem nebo vlakem.

čtvrtek 4. a 18. června— Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme petanque

Od 14.00 hrajeme u sokolovny.

sobota 6. června — cyklistický výlet

Ležáky a okolí

Odjezd v 7.15 u Holuba, ujedeme cca 60 km.

čtvrtek 11. června — Pojdme udělat něco pro své zdraví

Vycházka s hůlkami

Odjezd ve 13.00 z autobusového nádraží v H. M. Půjdeme z Březinky do Třemošnice.

středa 17.června— Pojdme udělat něco pro své zdraví

Podél Botiče

Odjezd v 8.25 z vlakového nádraží v H. M. Pěšky cca 10 km, návrat do 19.00.

sobota 20. června — cyklistický výlet s podporou vlaku

Choceň - Horní Jelení - H. M.

Odjezd v 7.15 u kapličky u vlakového nádraží v H. M. Ujedeme cca 60 km.

čtvrtek 25. června — Pojdme udělat něco pro své zdraví

Vycházka s hůlkami

Odjezd ve 13.00 z autobusového nádraží v H. M. Půjdeme z Prachovic do H. M.

Respektujeme vládní nařízení, program bude proto přizpůsoben aktuální situaci.