

# APŽ Říjen 2020

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

**sobota 3. října — Pěší výlet**

**Čachnov – Karlštejn - Svatka**

Odjezd z autobusového nádraží v H. M. v 7.00. Prohlídka zámku, pěšky cca 13 km. Příjezd do 19.00.

**středa 7. října — Pojdme udělat něco pro své zdraví**

**Návštěva wellness v Pardubicích**

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M. Cena cca 200 Kč/2 hodiny.

**čtvrtek 8. října— Pojdme udělat něco pro své zdraví**

**Vycházka s hůlkami**

Sraz na autobusovém nádraží v H. M. ve 14.00. Půjdeme ze Stojic na rozhlednu Barborku.

**středa 14. října — Pojdme udělat něco pro své zdraví**

**Cvičení a plavání ve vodě - ZRUŠENO**

Odjezd ve 13.00 z autobusového nádraží v H. M. Hodinové cvičení v plaveckém bazénu v Chrudimi. Cena cca 40 Kč.

**středa 14. října — Východočeské divadlo v Pardubicích**

**Audience u královny - ZRUŠENO**

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M. Představení skupiny B.

**středa 21. října — Pěší výlet**

**Týnec nad Labem – Kolín - ZRUŠENO**

Odjezd z vlakového nádraží v H. M. v 7.10. Pěšky cca 13 km. Příjezd do 19.00.

**čtvrtek 22. října— Pojdme udělat něco pro své zdraví**

**Vycházka s hůlkami okolo H. M.**

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