

APŽ Listopad 2020

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

úterý 3. listopadu — Pojdme udělat něco pro své zdraví
Zdravotní vycházka okolo H. M.

Sraz ve 14.00 u kapličky u vlakového přejezdu v H. M.

čtvrtek 5. listopadu — Pojdme udělat něco pro své zdraví
Zdravotní vycházka okolo H. M.

Sraz ve 14.00 u kapličky u vlakového přejezdu v H. M.

úterý 10. listopadu — Pojdme udělat něco pro své zdraví
Zdravotní vycházka okolo H. M.

Sraz ve 14.00 u kapličky u vlakového přejezdu v H. M.

čtvrtek 12. listopadu — Pojdme udělat něco pro své zdraví
Zdravotní vycházka okolo H. M.

Sraz ve 14.00 u kapličky u vlakového přejezdu v H. M.

středa 18. listopadu — Pěší výlet
Týnec nad Labem - Kolín

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

čtvrtek 19. listopadu - Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví
Karty a jiné hry

Od 14.00 si hrajeme v RC Radovánek.

sobota 28. listopadu – Pěší výlet
Krouna - Hlinsko

Odjezd z autobusového nádraží v H. M. v 7.00. Pěšky cca 14 km.

Respektujeme vládní nařízení, program bude přizpůsoben aktuální epidemiologické situaci.