

APŽ Leden 2021

Pravidelná úterní cvičení od 14.00 v RC Radovánek. Zaměříme se na dech, klouby a páteř. Platí pouze v případě příznivé epidemiologické situaci. Nebude-li to možné, půjdeme do přírody. Sraz ve 13.30 u kapličky u vlakového přejezdu v H. M.

čtvrtek 7. ledna — Zdravotní vycházka

Z Markovic přes Kozojedy do H. M.

Sraz ve 13.00 na autobusovém nádraží v H. M. Pěšky cca 10 km.

středa 13. ledna — Pojdme udělat něco pro své zdraví

Tajný výlet

Sraz v 7.00 na vlakovém nádraží v H. M. Návrat do tmy.

čtvrtek 14. ledna — Zdravotní vycházka

Z Vápenného Podola do H. M.

Odjezd ve 13.30 z autobusového nádraží v H. M. Pěšky po modré.

čtvrtek 21. ledna — Zdravotní vycházka

Do Choltic přes Barborku a zpět

Sraz ve 13.30 u kapličky u vlakového přejezdu v H. M.

čtvrtek 28. ledna — Zdravotní vycházka

Touláme se Palácem

Sraz ve 13.30 u myslivny za pekárnu Dymák cestou k DDM.

sobota 30. ledna — Pojdme udělat něco pro své zdraví

Z Čachnova do Hlinska přes pramen Chrudimky

Sraz v 7.00 na autobusovém nádraží v H. M. Pěšky cca 13 km.

Respektujeme vládní nařízení, program bude přizpůsoben aktuální epidemiologické situaci.