

APŽ – ŘÍJEN 2017

Každé úterý od 14.00 cvičíme v RC Radovánku. Hodinové cvičení je vedeno v pomalém tempu a zaměřeno na páteř, klouby a dechová cvičení. Poplatek 20 Kč.

Podzimní výlety

Prodloužený turistický víkend v Janských Lázních – pátek 6. října do neděle 8. října, odjezd v 8:00 z nám. Míru, návrat do 17 hod., návštěva nové rozhledny „Od kořenů do korun stromu“, výlet kolem Černé hory, návštěva Trutnova. Ubytování v penzionu Betlém, cena 240,- Kč/noc.

Stěžery, Hrádek u Nechanic – sobota 21. října, odjezd z vlakového nádraží v H. M. v 6.43, návrat do 19.00 hod., pěšky cca 12 km.

Pojďte trénovat šedé mozkové buňky – čtvrtky 12. října a 26. října od 14.00 do 15.00 v RC Radovánku, hry – scrabble, karty a jiné společenské hry.

Východočeské divadlo v Pardubicích

Středa 18. října 2017 – představení **Třikrát život** – předplatné **B**, odjezd v 18.00 z náměstí Míru v H. M.

Pojďme udělat něco pro své zdraví

Návštěvy wellness v Pardubicích – středy 11. a 25. 10., odjezd v 9.00 z náměstí Míru v H. M., cena 140,- Kč/2 hod.

Více informací na tel. 723 152 866

Za APŽ Ivana Krbcová