

APŽ – DUBEN 2018

Cvičíme každé úterý od 14.00 v RC Radovátku. Hodinové cvičení je vedeno v pomalém tempu a je zaměřeno na páteř, klouby a dechová cvičení.

Poplatek 20 Kč.

Jarní výlety

Běstvina – Pařížov – Třemošnice – středa 11. dubna, odjezd autobusem z nám. Míru v H. M. v 7.14, pěšky do 15 km.

Putování po zámcích na Orlici – Doudleby nad Orlicí – sobota 21. dubna, odjezd z vlakového nádraží v H. M. v 6.46, program – prohlídka zámku a rozhledny.

Jdeme na oběd do Rozhovic – středa 25. dubna, sraz u kostela na nám. Míru v 11.00.

Pojďme udělat něco pro své zdraví

Návštěva wellness v Pardubicích – středy 4. a 18. dubna, odjezd z nám. Míru v H. M. v 9.00, cena 140 Kč/2 hod.

Cvičení ve vodě v Chrudimi každou středu, odjezd autobusem z nám. Míru v H. M. ve 13.00.

Hráčské doupě – čtvrtky 12. a 26. dubna od 14.00 do 15.00 v RC Radovátku, hrajeme scrabble, karty a jiné společenské hry.

Začínáme cyklistickou sezónu

Břehy a okolí – neděle 29. dubna, sraz v 9.00 u kapličky u přejezdu, ujedeme celkem 40 – 50 km.

Více informací na tel. 723 152 866

Za APŽ Ivana Krbcová