

APŽ Říjen 2022

pondělní hodinová cvičení v RC Radovánek

Cvičíme nově **každé pondělí od 10. října** v prostorách RC Radovánek (Multifunkční centrum) od 13.30. Zaměření na páteř, klouby a dech.

úterní Feldenkraisova metoda – Tak trochu „jiné cvičení“

Nový přístup k vlastnímu zdraví, pohybem k sebeuvědomění. Každé úterý od 14.00 v Multifunkčním centru na nám. Míru v H. M. **Začínáme 4. října**. Cvičí se převážně na zemi. S sebou podložku, deku (lze i větší ručník na podložení hlavy), pohodlné oblečení (ideálně vrstvené – je důležité cítit se v tepelné pohodě), ponožky.

čtvrtek 6. října – Zdravotní vycházka

Do lesů a vod

Sraz ve 14.00 u kapličky u vlakového přejezdu. Pěšky cca 10 km.

sobota 8. října – Celodenní výlet

Zahrada východních Čech v Častolovicích

Odjezd v 7.00 z nám. Míru z autobusového nádraží v H. M.

čtvrtek 13. října – Pojďme udělat něco své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme v RC Radovánek od 14.00.

sobota 15. října – Bonus

Mezinárodní den archeologie na zámku v Pardubicích

Odjezd v 9.30 z autobusového nádraží v H. M.

neděle 16. října – Cyklovýlet

Jedeme směrem na Kačínu

Sraz v 10.00 u kapličky u vlakového přejezdu.

středa 19. října – Východočeské divadlo v Pardubicích (Malá scéna)

Normální debil 2

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M.

sobota 22. října – Rozloučení s cyklosezónou

Podél Opatovického kanálu

Sraz v 10.00 u kapličky u vlakového přejezdu.

středa 26. října – Celodenní výlet

Do Brna na výstavu Tutanchamon

Odjezd v 6.55 z vlakového nádraží v H. M.

čtvrtek 27. října – Zdravotní vycházka

Na Bačalský mlýn

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

