

APŽ Březen 2023

pondělní hodinová cvičení v RC Radovánek

Cvičíme **každé pondělí** v prostorách RC Radovánek od 13.30. Protahujeme klouby, páteř.

úterní Feldenkraisova metoda – Tak trochu „jiné cvičení“

Nový přístup k vlastnímu zdraví, pohybem k sebeuvědomění. Pozor změna času. Každé úterý od 13.45 v Multifunkčním centru.

středa 1. března – Pojdme udělat něco své zdraví

Wellness v Pardubicích

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M.

čtvrtek 2. března – Pojdme udělat něco své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme v RC Radovánek od 14.00.

středa 8. března – Východočeské divadlo v Pardubicích

Pekařova žena

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M.

čtvrtek 9. března – Zdravotní vycházka

Okolo Nové Doubravy u H. M.

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

sobota 11. března – Celodenní výlet

Do Národního muzea v Praze

Odjezd v 7.20 z vlakového nádraží v H. M.

středa 15. března – Celodenní výlet

Z Lázní Bohdaneč jdeme za dobrou cukrárnou

Odjezd v 8.00 z autobusového nádraží v H. M. Pěšky cca 9 km.

čtvrtek 16. března – Pojdme udělat něco své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme v RC Radovánek od 14.00.

úterý 21. března – Pojdme se vzdělávat v oblasti IT

Mobilní gramotnost

Začínáme v 9.00 v energie (nad cukrárnou Levandule, vchod z boku). Předpokládaný konec v 11.30. S sebou vlastní chytré telefony. Témata - stahování různých aplikací a práce s nimi, bankovníctví.

středa 22. března – Celodenní výlet

Ze Stružince do Hlinska

Odjezd v 7.30 z autobusového nádraží v H. M. Ujdeme cca 12 km.

středa 29. března – Pojdme udělat něco své zdraví

Wellness v Pardubicích

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží v H. M.

čtvrtek 30. března – Zdravotní vycházka

Z Lichnice do Prachovic

Odjezd ve 13.15 z autobusového nádraží v H. M.

Nabídka turistického pobytu v Prachaticích

neděle 14. května až sobota 20. května

Ubytování v Hotelu Koruna, příspěvek na ubytování 1200 Kč/osobu /pobyt vč. snídaně. Doprava vlastní. Zájemci, hlase se do 30. dubna.

