

# APŽ Květen 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. Každé úterý od 13.45 v Multifunkčním centru.

## **středa 3. května – Celodenní výlet**

### ***Vrchnostenské zahrady a hrad Pernštejn***

Odjezd v 8.00 autobusem z náměstí Míru v H. M. Prohlídka okrasných zahrad a okolí. Příspěvek na dopravu 200 Kč/osobu. Vstupné si hradí každý sám.

## **čtvrtek 4. května – Informační schůzka k týdennímu pobytu v Prachaticích**

Sraz v 17.00 v KINO kavárně.

## **sobota 6. května – Cyklovýlet**

### ***Směr Lázně Bohdaneč***

Sraz v 10.00 u vlakového nádraží v H. M.

## **pondělí 8. května – Cyklovýlet**

### ***Ze Ždírců nad Doubravou domů***

Sraz v 8.30 u vchodu do parku (u Holuba).

## **pátek 12. května – Pojďme udělat něco své duševní zdraví**

### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

## **neděle 14. května až sobota 20. května**

### **Turistický pobyt v Prachaticích**

Pobyt pouze pro přihlášené.

## **středa 24. května – Celodenní výlet**

### ***Z Vrbatova Kostelce přes jeskyni Drápka do Skutče***

Odjezd v 8.20 z autobusového nádraží v H. M.

## **středa 31. května – Celodenní výlet**

### ***Z Kolína do Libice nad Cidlinou***

Odjezd v 7.05 z vlakového nádraží v H. M. Pěšky cca 15 km.

## **Ochutnávka Nordic Walking – pojďme vyzkoušet severskou chůzi s holemi**

### ***čtvrtek 4. května a středa 10. května***

Sraz vždy v 15.00 u vchodu do parku (u Holuba).

