

# APŽ Září 2023

## **pondělní hodinová cvičení v RC Radovánek**

Začínáme cvičit **každé pondělí od 11. září** v prostorách RC Radovánek od 13.30. Protahujeme klouby, páteř.

## **sobota 2. září – Výlet**

### ***Pojedme na dožínky v Chrudimi***

Odjezd ve 12.10 z autobusového nádraží v H. M.

## **čtvrtek 7. září – Pojdme udělat něco své duševní zdraví**

### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

## **čtvrtek 7. září – Východočeské divadlo v Pardubicích**

### ***Rychlost dopadu sněhové vločky***

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M. Malá scéna.

## **čtvrtek 14. září – Zdravotní vycházka**

### ***Ještě je léto, jdeme na Konopáč***

Sraz u kapličky u vlakového přejezdu ve 13.00.

## **středa 20. září – Východočeské divadlo v Pardubicích**

### ***Fantastické divadlo***

Odjezd v 18.00 z nám. Míru v H. M.

## **čtvrtek 21. září – Zdravotní vycházka**

### ***Rozloučení s létem a buřtíky na Barborce***

Sraz u kapličky u vlakového přejezdu ve 13.00.

## **pátek 22. září – Pojdme udělat něco své duševní zdraví**

### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

## **sobota 23. září – Celodenní výlet**

### ***Za Cimrmanem k Březové nad Svitavou na druhý pokus***

Sraz v 7.20 na vlakovém nádraží v H. M. Pěší okruh cca 10 km.

## **úterý 26. září – Feldenkraisova metoda, tak trochu jiné cvičení**

Nový přístup k vlastnímu zdraví, pohybem k sebeuvědomění. Cvičíme každé úterý od 14.00 v Multifunkčním centru na nám. Míru v H. M. 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.

## **Nabídka turistického pobytu okolo Děčínského Sněžníku**

V říjnu plánujeme tři až čtyřdenní výpravu.

