

APŽ Září 2024

Páteční hodinová cvičení RC Radovánek

Cvičíme pravidelně každý pátek od 14.00 v prostorách RC Radovánek. Protahujeme klouby a páteř. Začínáme v pátek 13. září.

úterý 3. září – Wellness

Saunová zahrada Salori u Hradce Králové

Odjezd v 8.00 autobusem z náměstí.

středa 11. září – Celodenní pěší výlet

Jdeme z Dolní Dobruče přes Lanšperk do Ústí nad Orlicí

Odjezd v 7.10 z vlakového nádraží. Ujdeme cca 14 km.

sobota 14. září – Cyklovýlet

Na kole přes Pardubice, Hrádek, Břehy a zpět do HM

Sraz v 8.00 u kapličky u vlakového přejezdu. Ujedeme cca 60 km.

pondělí 16. září – Pojďme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty a různé hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

čtvrtek 19. září – Zdravotní vycházka

Ze Seče do Kraskova

Odjezd ve 12.00 autobusem z náměstí. Pěšky do 10 km.

sobota 21. září – Zdravotní vycházka

Výstava zdravého stylu ve Svinčanech

Sraz v 10.00 u kapličky u vlakového přejezdu. Ujdeme do 10 km.

úterý 24. září – Tak trochu jiné cvičení

Feldenkraisova metoda

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.

středa 25. září – Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení Jméno

Odjezd autobusem v 18.00 z nám. Míru. Pro předplatitele.

čtvrtek 26. září – Schůzka k pobytu Úštěk

Podrobnější informace pro přihlášené

Sraz ve 14.00 v RC Radovánek.

pondělí 30. září – Pojďme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty a různé hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

