

# APŽ Říjen 2024

## **páteční hodinová cvičení v RC Radovánek**

Cvičíme pravidelně **každý pátek od 14.00** v prostorách RC Radovánek. Protahujeme klouby a páteř.

## **úterní Feldenkrais, tak trochu jiné cvičení**

Nový přístup k vlastnímu zdraví, pohybem k sebeuvědomění. Cvičíme **každé úterý od 13.45** v Multifunkčním centru na nám. Míru. Je možné se připojit ke cvičení průběžně.

## **úterý 1. října – Mezinárodní den seniorů**

### ***Den seniorů v Paláci Pardubice***

Program od 13.00 do 17.00. Individuální odjezd.

## **středa 2. října – Pojdme udělat něco pro své zdraví**

### ***Začínáme chodit do sauny v Pardubicích***

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží na náměstí. Je možné chodit pouze plavat do bazénu.

## **čtvrtek 3. až neděle 6. října – Turistický pobyt**

### ***Úštěk***

Pobyt pro přihlášené. Je možné se hlásit jako náhradník.

## **pondělí 7. října – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví**

### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

## **středa 9. října – Celodenní výlet**

### ***Pěšky z Horní Jelení do Holic***

Odjezd v 8.00 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 11 km.

## **středa 16. října – Pojdme udělat něco pro své zdraví**

### ***Sauna v Pardubicích***

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží na náměstí. Je možné chodit pouze plavat do bazénu.

## **čtvrtek 17. října – Zdravotní vycházka**

### ***Co si dát Bačaly?***

Sraz u vchodu do parku (u Holuba) ve 13.00.

## **pondělí 21. října – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví**

### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

## **sobota 26. října – Zamykáme kola**

### ***Ze Skutče domů***

Sraz v 7.15 u vchodu do parku (u Holuba). Ujedeme cca 50 km.

## **úterý 29. října – Východočeské divadlo v Pardubicích**

### ***Představení Orlando***

Odjezd v 18.00 z nám. Míru. Pro předplatitele. Malá scéna, POZOR, výjimečně v ÚTERÝ.

## **středa 30. října – Celodenní výlet**

### ***Vlastivědná stezka podél Chrudimky v Hlinsku***

Odjezd v 7.30 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 12 km.