

APŽ Prosinec 2024

páteční hodinová cvičení v RC Radovánek

Cvičíme pravidelně **každý pátek od 14.00** v prostorách RC Radovánek. Protahujeme klouby a páteř. Poslední hodina je **20. prosince** v cukrárně Levandule.

úterní Feldenkrais, tak trochu jiné cvičení

Nový přístup k vlastnímu zdraví, pohybem k sebeuvědomění. Cvičíme **každé úterý od 13.45** v Multifunkčním centru na náměstí Míru. Poslední hodina je **10. prosince**. Je možné se připojit ke cvičení průběžně.

pondělí 2. prosince – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

středa 4. prosince – Pojdme udělat něco pro své zdraví

Sauna v Pardubicích

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

čtvrtek 5. prosince — Zdravotní vycházka

Jdeme na barborky

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

středa 11. prosince – Celodenní výlet

Světelná ZOO Praha

Odjezd v 11.30 z vlakového nádraží. Návrat cca 20.30.

sobota 14. prosince – Celodenní výlet

Advent ve skanzenu Krňovice

Odjezd v 7.00 z autobusového nádraží na náměstí Míru. Návrat do 18.00.

pondělí 16. prosince – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

středa 18. prosince – Pojdme udělat něco pro své zdraví

Sauna v Pardubicích

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

čtvrtek 19. prosince — Zdravotní vycházka

Jdeme ze Stojic domů

Odjezd ve 12.00 z autobusového nádraží na náměstí Míru.

sobota 28. prosince – Celodenní výlet

Pěšky z Včelákova do Trhové Kamenice

Odjezd v 8.00 z autobusového nádraží na náměstí. Návrat do 16.00.

pondělí 30. prosince – Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení S čerty nejsou žerty

Odjezd v 18.00 autobusem z náměstí Míru. Pro předplatitele. POZOR, výjimečně PONDĚLÍ.

úterý 31. prosince – Silvestrovská vycházka

Tajný výlet

Odjezd v 8.45 z autobusového nádraží na náměstí Míru. Pěšky cca 12 km.

