

APŽ Leden 2025

páteční hodinová cvičení v RC Radovánek

Cvičíme pravidelně **každý pátek od 14.00** v prostorách RC Radovánek. Protahujeme klouby a páteř. Začínáme **10. ledna**.

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. Začínáme **7. ledna**. Je možné se připojit ke cvičení průběžně.

pondělí 6. ledna – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

středa 8. ledna – 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 9. ledna – Zdravotní vycházka

Okolo Doubravy

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

sobota 11. ledna – Celodenní výlet

Do Kolína naučnou stezkou Borky

Odjezd v 9.30 z vlakového nádraží. Pěšky cca 10 km.

středa 15. ledna – Celodenní výlet

Toulky Prahou

Odjezd v 7.30 z vlakového nádraží. Muzeum fantastických iluzí a dál dle nálady.

pondělí 20. ledna – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

středa 22. ledna – 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.

středa 29. ledna – Celodenní výlet

Pěšky z Ostroměře na Kovač kolem tvrzí

Odjezd v 7.00 z autobusového nádraží na náměstí Míru (zastávka č. 5).

čtvrtek 30. ledna – Zdravotní vycházka

Z Holotína domů

Odjezd ve 12.00 z autobusového nádraží na náměstí Míru.

