

# APŽ Únor 2025

## **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 náměstí Míru. Je možné se připojit ke cvičení průběžně.

## **pondělí 3. února – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví**

### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

## **středa 12. února – Celodenní výlet**

### ***Z Rozsochatce do Havlíčkova Brodu***

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

## **čtvrtek 13. února – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví**

### ***Trénování paměti s lektorkou Zorou Voženilkovou (z cyklu Sedm barevných setkání)***

Začínáme v 9.00 v KINO kavárně. První setkání je v barvě červené. Vstupné 125 Kč/2 hodiny.

## **sobota 15. února — Zdravotní vycházka**

### ***Přes Palác a zpět***

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

## **pondělí 17. února – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví**

### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

## **středa 19. února – 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.

## **středa 19. února – Východočeské divadlo v Pardubicích**

### ***Představení Atomová kočička***

Odjezd v 18.00 autobusem z náměstí. Pro předplatitele.

## **sobota 22. února — Zdravotní vycházka**

### ***Z Morašic přes Bačaly domů***

Odjezd ve 12.00 z autobusového nádraží na náměstí.

## **středa 26. února – Celodenní výlet**

### ***Z Lázní Bohdaneč do Pardubic***

Odjezd v 8.00 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 12 km.

