

APŽ Březen 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. března – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

středa 5. března – Celodenní výlet

Z Krucemburku do Hlinska

Odjezd v 7.30 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 10 km.

čtvrtek 6. března – 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. Čtvrté setkání je v barvě zelené. Vstupné 125 Kč/2 hodiny.

středa 12. března – 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 12. března – Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení Rok na vsi

Odjezd v 18.00 autobusem z náměstí. Pro předplatitele.

čtvrtek 13. března – 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. Páté setkání je v barvě světle modré. Vstupné 125 Kč/2 hodiny.

čtvrtek 13. března – Zdravotní vycházka

Kam nás oči povedou

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

pondělí 17. března – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

středa 19. března – 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.

sobota 22. března – Pojdme udělat něco pro duševní zdraví

Za kulturou do Prahy

Odjezd v 7.30 z vlakového nádraží.

středa 26. března – Celodenní výlet

Z Trhové Kamenice do Horního Bradla

Odjezd v 7.30 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 10 km.

čtvrtek 27. března – Zdravotní vycházka

Ze Seče do Starého Dvora

Odjezd ve 12.00 z autobusového nádraží na náměstí.

Nabídka turistického pobytu v Rychlebských horách

neděle 11. až pátek 16. května 2025

Ubytování v penzionu Račí údolí. Cena za pobyt cca 1800 – 2300 Kč/osobu dle typu pokoje. Zájemci, hlase se do konce března. Počet míst je omezen.