

APŽ Duben 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.

středa 2. dubna – 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 3. dubna – 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. Šesté setkání je v barvě tmavě modré. Vstupné 125 Kč/2 hodiny.

čtvrtek 3. dubna – Zdravotní vycházka

Vítáme jaro na Barborce s buřtíky

Odjezd ve 12.50 z autobusového nádraží na náměstí. Buřtíky s sebou.

středa 9. dubna – Celodenní výlet

Miletínské modlitbičky

Odjezd v 7.00 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 10 km.

sobota 12. dubna – Zahájení cyklistické sezóny

Vzhůru na Seník

Sraz ve 13.00 u kapličky (u vlakového přejezdu).

pondělí 14. dubna – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

středa 23. dubna – 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 26. dubna – Celodenní výlet

Příroda kolem Prahy

Odjezd v 7.25 z vlakového nádraží. Pěšky cca 10 km.

pondělí 28. dubna – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

středa 30. dubna – Celodenní výlet

Tajemná cesta lásky

Odjezd v 7.00 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 10 km.

Nabídka celodenního autobusového výletu v sobotu 31. května

Návštěva hradu Pecka a městečka Lázně Bělohrad. Možnost pěšího výletu z Pecky do Lázní Bělohrad. Ostatní přesun autobusem. Příspěvek na dopravu 200 Kč/osobu. Zájemci, hlase se do pondělí 19. května.

Chcete zažít týdenní cyklistické dobrodružství?

V pondělí 23. června startujeme na cestu Vysočinou. Denně cca 60 km, každý den spíme jinde. Pro seniory cena za ubytování ve výši 50 %. Do cíle přijedeme v neděli 29. června. Cyklisté, hlase se telefonicky do 22. dubna.

