

# APŽ Květen 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. Poslední hodina je 27. května.

## **čtvrtek 1. května — Cyklovýlet**

### ***Okolí Ronova nad Doubravou***

Sraz ve 13.00 u kapličky (u vlakového přejezdu). Ujedeme cca 45 km.

## **sobota 3. května – Celodenní výlet**

### ***Babiččino údolí***

Odjezd v 7.00 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 12 km.

## **čtvrtek 8. května — Zdravotní vycházka**

### ***Z Hrbokova domů***

Odjezd ve 13.00 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 10 km.

## **neděle 11. května až pátek 16. května**

### ***Turistický pobyt v Rychlebských horách***

Pobyt pro přihlášené.

## **pondělí 19. května – Pojdme udělat něco pro své duševní zdraví**

### ***Hrajeme petanque***

Hrajeme od 14.00 v zámeckém parku za zámkem.

## **sobota 24. května – Cyklovýlet**

### ***Nechte se překvapit***

Sraz v 10.00 u vchodu do parku (u Holuba). Ujedeme cca 50 km.

## **středa 28. května – Východočeské divadlo v Pardubicích**

### ***Představení Protokol***

Odjezd v 18.00 autobusem z náměstí. Pro předplatitele.

## **sobota 31. května – Celodenní autobusový výlet**

### ***Návštěva hradu Pecka a městečka Lázní Běláhrad***

Odjezd v 8.00 autobusem od sokolovny. Prohlídka hradu Pecka a města Lázní Běláhrad. Možnost pěšího výletu z Pecky do Lázní Běláhrad. Ostatní přesun autobusem. Příspěvek na dopravu 200 Kč/osobu. Pro přihlášené.