

APŽ Listopad 2025

úterní Feldenkrais, tak trochu jiné cvičení

Cvičíme **každé úterý od 13.45** v Multifunkčním centru na náměstí Míru. Nový přístup k vlastnímu zdraví, pohybem k sebeuvědomění. Je možné se připojit ke cvičení průběžně.

páteční hodinová cvičení v RC Radovánek

Cvičíme pravidelně **každý pátek od 14.30** v prostorách RC Radovánek. Protahujeme klouby a páteř.

pondělí 3. listopadu – Pojďme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty

Sraz ve 14.00 v KINO kavárně.

středa 5. listopadu — Pojďme udělat něco pro své zdraví

Sauna Pardubice

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží na náměstí Míru. Je možné chodit jen plavat do bazénu.

čtvrtek 6. listopadu — Zdravotní vycházka

Přes Barborku do Choltic

Sraz ve 13.00 u kapličky u vlakového nádraží. Ujdeme cca 7 km. Zpět autobusem.

sobota 8. listopadu — Celodenní výlet

Z Pusté Kamenice do Svatky

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

pondělí 10. listopadu – Pojďme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty

Sraz ve 14.00 v KINO kavárně.

čtvrtek 13. listopadu — Zdravotní vycházka

Okolo Heřmanova Městce

Sraz ve 13.00 u vchodu do parku (u Holuba). Ujdeme cca 6 km.

středa 19. listopadu — Pojďme udělat něco pro své zdraví

Sauna Pardubice

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží na náměstí Míru. Je možné chodit jen plavat do bazénu.

středa 19. listopadu – Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení Strýček Váňa

Odjezd v 18.00 soukromým autobusem z náměstí Míru. Pro předplatitele.

pondělí 24. listopadu – Pojďme udělat něco pro své duševní zdraví

Hrajeme karty

Sraz ve 14.00 v KINO kavárně.

středa 26. listopad — Turistický výlet

Nechcete vařit? Pojeďte s námi na oběd

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží na náměstí Míru. Pěšky cca 8 km.

sobota 29. listopad — Celodenní výlet

Z Dobříkova do Chocně

Odjezd v 8.00 z autobusového nádraží na náměstí Míru. Pěšky cca 10 km.