

APŽ Listopad 2024

Hodinová **cvičení každý pátek od 14.00** v RC Radovánek. Protahujeme klouby a páteř.

Úterní Feldenkrais, tak trochu jiné cvičení

Každé úterý **od 13.45 do 14.45** v Multifunkčním centru. **S sebou** podložku, deku (lze větší ručník) na podložení hlavy, pohodlné teplé oblečení. Je možné se ke cvičení připojit kdykoliv.

pondělí 4. listopadu

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

středa 6. listopadu

Sauna nebo plavání v Pardubicích

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

čtvrtek 7. listopadu

Ze Svojšic domů

Odjezd ve 12.50 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 8 km.

sobota 9. listopadu

Z Čestic do Týniště nad Orlicí

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

úterý 13. listopadu

Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení Do nebes. Odjezd v 18.00 soukromým autobusem z náměstí Míru. Pro předplatitele.

pondělí 18. listopadu

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

středa 20. listopadu

Sauna nebo plavání v Pardubicích

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

středa 27. listopadu

Ze Dvora Králové do osady Hájemství

Odjezd v 7.00 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 13 km.

čtvrtek 28. listopadu

Z Prachovic přes Lichnici do Třemošnice

Odjezd ve 12.00 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 8 km.

Ivana Krbcová

+420 723 152 866

www.energeia.cz