

APŽ Listopad 2022

Pravidelná **pondělní hodinová cvičení** **od 13.30** v RC Radovánek. Zaměřujeme se na klouby, páteř a dech.

Úterní Feldenkraisova metoda

Nový přístup k vlastnímu zdraví, pohybem k sebeuvědomění. Každé úterý **od 14.00 do 15.00** v Multifunkčním centru na nám. Míru. **S sebou** podložku, deku (lze větší ručník) na podložení hlavy, pohodlné oblečení (ideálně vrstvené – je důležité se cítit v tepelné pohodě). Cvičí se převážně na zemi.

středa 2. listopadu

Wellness v Pardubicích

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží.

středa 2. listopadu

Východočeské divadlo v Pardubicích

Představení Pekařova žena. Odjezd v 18.00 z nám. Míru.

čtvrtek 3. listopadu

Přes Barborku do Choltic

Zdravotní vycházka cca 7 km, sraz ve 14.00 u kapličky u vlakového přejezdu.

středa 9. listopadu

Naučnou stezkou v Prachovicích

Celodenní vycházka cca 12 km, odjezd v 9.00 z autobusového nádraží.

čtvrtek 10. listopadu

Hrajeme karty a jiné hry

Hrajeme v RC Radovánek od 14.00.

středa 16. listopadu

Wellness v Pardubicích

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží.

čtvrtek 17. listopadu

Z Veselí couráme lesem do Valů

Odjezd ve 13.20 z vlakového nádraží.

sobota 19. listopadu

Vánoční Kuks

Odjezd v 7.00 z autobusového nádraží.

středa 23. listopadu

Z Chárovny do Kladrub nad Labem

Celodenní vycházka cca 10 km. Odjezd v 9.00 z vlakového nádraží.

středa 30. listopadu

Wellness v Pardubicích

Odjezd v 9.00 z autobusového nádraží.