

## APŽ Říjen 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.

### **úterý 1. října**

#### ***Mezinárodní den seniorů***

Program v Paláci Pardubice, individuální odjezd.

### **středa 2. října**

#### ***Sauna nebo plavání v Pardubicích***

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

### **čtvrtek 3. až neděle 6. října**

#### ***Turistický pobyt Ústek***

Pobyt pro přihlášené. Je možné se hlásit jako náhradník.

### **pondělí 7. října**

#### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

### **středa 9. října**

#### ***Pěšky z Horní Jelení do Holic***

Odjezd v 8.00 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 11 km.

### **středa 16. října**

#### ***Sauna nebo plavání v Pardubicích***

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

### **čtvrtek 17. října**

#### ***Co si dát Bačaly?***

Sraz u vchodu do parku (u Holuba) ve 13.00.

### **pondělí 21. října**

#### ***Hrajeme karty a jiné hry***

Hrajeme od 14.00 v KINO kavárně.

### **sobota 26. října**

#### ***Zamykáme kola - ze Skutče domů***

Sraz v 7.15 u vchodu do parku (u Holuba). Ujedeme cca 50 km.

### **úterý 29. října**

#### ***Východočeské divadlo v Pardubicích***

Představení Orlando. Odjezd v 18.00 z nám. Míru. Pro předplatitele, Malá scéna. POZOR, výjimečně v ÚTERÝ.

### **středa 30. října**

#### ***Vlastivědná stezka podél Chrudimky v Hlinsku***

Odjezd v 7.30 z autobusového nádraží na náměstí. Pěšky cca 12 km.

---

**Ivana Krbcová**

**+420 723 152 866**

**[www.energeia.cz](http://www.energeia.cz)**