

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

ČERVEN 2025

NEDĚLE		
PO 2. 6. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
	14:00 - 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou pí Hejtmanovou
ÚT 3. 6. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 4. 6. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	Charitativní tvoření Ledax ART - s lektorkou Marcelou Modrovou
	13:00 – 15:30	Naam jóga - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 5. 6. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	Tanec na židlích - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou

	11:00 – 12:00	Tanec pro seniory - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - Hrají a zpívají H + H Bickovi
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 9. 6. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
ÚT 10. 6. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 11. 6. Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 12. 6. Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři
PÁ 13. 6. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:30 (Menší učebna)	Paměťohrátky - lektorka Bohdana Majerová
	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		

PO 16. 6. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
ÚT 17. 6. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 14:00	Dechové cvičení pro zdraví - s lektorkou Bc. Alenou Bártíkovou
ST 18. 6. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 11:30	Cvičení pro radost - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
	13:00 – 15:30	Trénink paměti - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 19. 6. Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři
PÁ 20. 6. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:30 (Menší učebna)	S Bohdanou Majerovou - Zdobení perníčků/výroba marcipánových figurek
	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		

NEDĚLE		
PO 23. 6. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
ÚT 24. 6. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 25. 6. Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 15:30	Předprázdninový trénink paměti - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 26. 6. Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - hraje a zpívá M. Grill
PÁ 27.6. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj