



J. Plachty 38, 370 01 České Budějovice

ŘÍJEN 2025

STŘEDA 1.10.	8:30 - 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	10:00 - 12:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 2.10.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 3.10.	8:30 - 9:30	Angličtina pro začátečníky 2 (uzavřená skupina)
	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina Z)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 6.10.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek

ÚTERÝ 7.10.	11:00 – 13:00	Kadeřnice
	13:30 – 15:30	Hudební odpoledne s Duem H+H
STŘEDA 8.10.	8:30 – 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	10:00 – 11:30	Cesta k bystré paměti (trénink paměti)
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 9.10.	9:00 – 11:00	Voňavé tvoření Vitamínové sérum na pleť s vitamínem C
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 10.10.	10:00 – 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina NZ)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 13.10.	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 14.10.	9:00 – 11:00	Tvoření
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 15.10.	8:30 – 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	10:00 – 12:00	Kávový a karetní dýchánek

ČTVRTEK 16.10.	9:00 - 10:00	Chytrý telefon pro seniory Začátečníci - nábor nových uchazečů Prosím volejte 777 49 49 48
	10:15 - 11:15	Chytrý telefon pro seniory Zkušenější - uzavřená skupina z jarních kurzů
	13:00 - 15:00	Kávoový a karetní dýchánek
PÁTEK 17.10.	8:30 - 9:30	Angličtina pro začátečníky 2 (uzavřená skupina)
	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina Z)
SOBOTA		
NEDELE		
PONDĚLÍ 20.10.	13:00 - 15:00	Kávoový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 21.10.	9:00 - 10:00	Cvičení pro mysl a tělo -cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.
	10:00 - 13:00	Oslava dne seniorů - Kosmetika
	13:30 - 15:30	Oslava dne seniorů s Duem H+H
STŘEDA 22.10.	8:30 - 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	10:00 - 11:30	Cesta k bystré paměti (trénink paměti)
	13:00 - 15:00	Kávoový a karetní dýchánek

ČTVRTEK 23.10.	10:00 - 12:00	Naam jóga
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 24.10.	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina NZ)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 27.10.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
28.10. STÁTNÍ SVÁTEK Den vzniku samostatného československého státu		
STŘEDA 29.10.	8:30 - 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	10:00 - 12:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 30.10.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 31.10.	8:30 - 9:30	Angličtina pro začátečníky 2 (uzavřená skupina)
	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina Z)

Změna programu vyhrazena

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnícentrumMaj