



J. Plachty 38, 370 01 České Budějovice

LISTOPAD

2025

SOBOTA

NEDĚLE

SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 3.11.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 4.11.	10:00 - 11:00	Jak se bránit šmejdům Beseda
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 5.11.	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	9:00 - 11:00	Tvoření Háčkování - příprava na adventní období

6.11.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 7.11.	10:00 - 11:00	Angličtina s Karolínou nová skupina - úvodní lekce pro každého Nutná rezervace na tel. čísle 777 49 49 48
	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina NZ)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 10.11.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 11.11.	11:00 - 13:00	Kadeřnice
	13:30 - 15:30	Hudební odpoledne s Duem H+H
STŘEDA 12.11.	8:30 - 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 13.11.	9:00 - 10:00	Chytrý telefon pro seniory Začátečníci - uzavřená skupina
	10:15 - 11:15	Chytrý telefon pro seniory Zkušenější - uzavřená skupina z jarních kurzů
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK	8:30 - 9:30	Angličtina pro začátečníky 2 (uzavřená skupina)

14.11.	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina Z)
SOBOTA		
NEDĚLE		
17.11. STÁTNÍ SVÁTEK - Den boje za svobodu a demokracii		
ÚTERÝ 18.11.	9:00 - 12:00	Kosmetika
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 19.11.	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 20.11.	9:00 - 10:00	Voňavé tvoření - tělové mléko ve spreji
	10:00 - 11:00	Senioři a umělá inteligence - beseda o umělé inteligenci, Lenka Smržová
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 21.11.	10:00 - 11:00	Angličtina s Karolínou nová skupina - úvodní lekce pro každého Nutná rezervace na tel. čísle 777 49 49 48
	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina NZ)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže

24.11.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 25.11.	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.
	10:15 - 11:15	Jak se zachovat při mimořádné události - beseda oddělení krizového řízení MMB
	13:30 - 15:30	Hudební odpoledne s Duem H+H
STŘEDA 26.11.	8:30 - 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 27.11.	9:00 - 10:00	Chytrý telefon pro seniory Začátečníci - uzavřená skupina
	10:15 - 11:15	Chytrý telefon pro seniory Zkušenější - uzavřená skupina z jarních kurzů
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 28.11.	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/KomunitnicentrumMaj