



J. Plachty 38, 370 01 České Budějovice

PROSINEC

2025

SOBOTA

NEDĚLE

PONDĚLÍ 1.12.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 2.12.	8:00 - 12:00	ŠKOLENÍ OSPOD Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 3.12.	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 4.12.	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 5.12.	8:30 – 9:30	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 8.12.	10:00 – 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 9.12.	9:00 – 11:00	Vánoční tvoření Malování na porcelánové talířky
	11:00 – 13:00	Kadeřnice
	13:30 – 15:30	Hudební odpoledne s Duem H+H
STŘEDA 10.12.	8:30 – 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	13:00 – 15:00	Cestovatelská středa Švýcarsko
ČTVRTEK 11.12.	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 12.12.	8:30 - 9:30	Angličtina pro začátečníky 2 (uzavřená skupina)
	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina Z)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 15.12.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 16.12.	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 - 12:00	Kosmetika
	13:30 - 15:30	Vánoční odpoledne s Duem H+H
STŘEDA 17.12.	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 18.12.	9:00 - 10:00	Vánoční voňavé tvoření - vánoční pokojová vůně a olej pro rozezhřátí duše a těla (s sebou ochutnávky cukroví 😊)
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek

PÁTEK 19.12.	8:30 - 9:30	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		
OD PONDĚLÍ 23. 12. 2023 - DO NEDĚLE 5. 1. 2024 KLUB UZAVŘEN Z DŮVODU VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ		

Změna programu vyhrazena

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnícentrumMaj

Přejeme spokojené,
láskou a porozuměním naplněné
vánoční svátky a v novém roce
všechno dobré



Odbor sociálních věcí
MMCB