

J. Plachty 38, 370 01 České Budějovice

BŘEZEN 2025

SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 3.3.	10:00 – 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 – 15:00	Kávový dýchánek
ÚTERÝ 4.3.	8:30 – 12:00	Kosmetika
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 5.3.	9:00 – 10:00	Káva s mobilem (uzavřená skupina 1.)
	10:00 – 11:00	Káva s mobilem (uzavřená skupina 2.)

	11:00 - 12:00	Kávový dýchánek
	13:30 - 14:30	Kondiční cvičení + jóga
ČTVRTEK 6.3.	10:00 - 12:00	Voňavé tvoření s Lenkou (Výroba sprchového másla a oslava MDŽ)
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 7.3.	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina NZ)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 10.3.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový dýchánek
ÚTERÝ 11.3.	11:00 - 12:00	Přednáška o tíšňové lince + senior telefonu ŽIVOTa 90 Díky dlouholeté spolupráci s Městem České Budějovice mají občané města instalaci zařízení zdarma a také nižší poplatky za využívání služby.
	13:30 - 15:30	Hudební odpoledne s Duem H+H (Oslava MDŽ)
STŘEDA 12.3.	10:00 - 12:00	Kávový dýchánek

	13:30 – 14:30	Kondiční cvičení + jóga
ČTVRTEK 13.3.	10:00 – 12:00	Naam jóga
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 14.3.	10:00 – 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina Z)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 17.3.	10:00 – 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 – 15:00	Kávový dýchánek
ÚTERÝ 18.3.	11:00 – 13:00	Kadeřnice
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 19.3.	10:00 – 12:00	Jarní tvoření
ČTVRTEK 20.3.	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 21.3.	10:00 – 11:00	Angličtina pro začátečníky (uzavřená skupina NZ)
SOBOTA		

NEDĚLE

PONDĚLÍ
24.3.

10:00 - 11:30

Reflexní a ajurvédské automasáže

13:00 - 15:00

Kávový dýchánek

ÚTERÝ
25.3.

13:30 - 15:30

Hudební odpoledne s Duem H+H

STŘEDA
26.3.

10:00 - 12:00

Představení programu pro pečující osoby
a smyslová aktivizace (hmat, chuť, čich)

13:30 - 14:30

Kondiční cvičení + jóga

ČTVRTEK
27.3.

13:00 - 15:00

Kávový a karetní dýchánek

PÁTEK
28.3.

10:00 - 11:00

Angličtina pro začátečníky
(uzavřená skupina Z)

SOBOTA

NEDĚLE

PONDĚLÍ
31.3.

10:00 - 11:30

Reflexní a ajurvédské automasáže

13:00 - 15:00

Kávový dýchánek

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnícentrumMaj