



Jizerská 4, 370 11 České Budějovice

ZÁŘÍ 2026

ÚT 1. 9. ZO SPCCH České Budějovice	9:00 – 10:00	Cvičení s gymnastickým míčem – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektori pí Faltisová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
ST 2. 9. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	Cvičení s gymnastickým míčem – lektorka Marie Marešová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	Mateřská škola Jizerská
ČT 3. 9. Magistrát města Č. Budějovice	12:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
PÁ 4. 9. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	Glorieta – Country tance I. - lektorka pí Kremlová

	12:30 – 13:45	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektori pí Faltisová a p. Postl
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	Stolní tenis – přátelská utkání
Magistrát města Č. Budějovice	18:30 – 20:00	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 7. 9. Senioři ČR, z. s.	11:45 – 13:15	Taneční soubor Slunečnice lektorka M. Hejtmanová
Klub Aktiv, z. s.	14:00 – 17:00	Glorieta – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 8. 9. ZO SPCCH České Budějovice	9:00 – 10:00	Cvičení s gymnastickým míčem – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektori pí Faltisová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
ST 9. 9. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	Cvičení s gymnastickým míčem – lektorka Marie Marešová
Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	Mateřská škola Jizerská
ČT 10. 9. Magistrát města Č. Budějovice	12:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
PÁ 11. 9. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	Glorieta – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
	12:30 – 13:45	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektori pí Faltisová a p. Postl

Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	Stolní tenis – přátelská utkání
Magistrát města Č. Budějovice	18:30 – 20:00	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 14. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	Orientální tanec - s lektorkou Ivanou Novou Přijďte si posílit svaly nejen kolem páteře 😊
Senioři ČR, z. s.	11:45 – 13:15	Taneční soubor Slunečnice lektorka M. Hejtmanová
Klub Aktiv, z. s.	14:00 – 17:00	Glorieta – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 15. 9. ZO SPCC České Budějovice	9:00 – 10:00	Cvičení s gymnastickým míčem – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektoři pí Faltisová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
ST 16. 9. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	Cvičení s gymnastickým míčem – lektorka Marie Marešová
Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	Mateřská škola Jizerská
ČT 17. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 12:00	Naam jóga – lektorka Šárka Laura Tůmová
	12:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB

PÁ 18. 9. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	Glorieta – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
	12:30 – 13:45	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektoři pí Faltisová a p. Postl
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	Stolní tenis – přátelská utkání
Magistrát města Č. Budějovice	18:30 – 20:00	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 21. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	Orientální tanec - s lektorkou Ivanou Novou Přijďte si posílit svaly nejen kolem páteře 😊
Senioři ČR, z. s.	11:45 – 13:15	Taneční soubor Slunečnice lektorka M. Hejtmanová
Klub Aktiv, z. s.	14:00 – 17:00	Glorieta – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 22. 9. ZO SPCC České Budějovice	9:00 – 10:00	Cvičení s gymnastickým míčem – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektoři pí Faltisová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
ST 23. 9. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	Cvičení s gymnastickým míčem – lektorka Marie Marešová
Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	Mateřská škola Jizerská

ČT 24. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 12:00	Naam jóga – lektorka Šárka Laura Tůmová
	12:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
PÁ 25. 9. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	Glorieta – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
	12:30 – 13:45	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektoři pí Faltisová a p. Postl
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	Stolní tenis – přátelská utkání
Magistrát města Č. Budějovice	18:30 – 20:00	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
SOBOTA		
NEDĚLE		
28.9.2026 – Státní svátek – Den české státnosti		
ÚT 29. 9. ZO SPCC České Budějovice	9:00 – 10:00	Cvičení s gymnastickým míčem – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektoři pí Faltisová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
ST 30. 9. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	Cvičení s gymnastickým míčem – lektorka Marie Marešová
Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	Mateřská škola Jizerská

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.facebook.com/KlubysenioruCeskeBudejovice

Biograf Kotva Senior klub

středa 2. září 2026

14:30

Amazonie

francouzský dobrodružný film beze slov



pondělí 7. září 2026

14:30

Dovolená v Českém ráji

česká tragikomedie



středa 9. září 2026

14:30

Tichá přítelkyně

německo-maďarské poetické drama



pondělí 14. září 2026

14:30

Veřejný prostor Františka Skály

český dokument



středa 16. září 2026

14:30

6 gramů

česká černá komedie



pondělí 21. září 2026

14:30

Dvě deci tuše

český dokument



středa 23. září 2026

14:30

Hořké svátky

španělské romantické drama



pondělí 28. září 2026

14:30

Americký sen

francouzská sportovní komedie



středa 30. září 2026

14:30

Chica Checa

česká tragikomedie



Každé pondělí a středu od 14:30, vstupné 100 Kč

Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné kartičky či doklady



FESTIVAL VITALITY SENIORŮ 2026

*Týden plný inspirace,
pohybu a dobré nálady*



29. 9. – 2. 10. 2026

DOZVUKY:

pondělí 5. 10. 2026

Přijďte si vyzkoušet nové aktivity, dozvědět se užitečné informace,
potkat se s přáteli a načerpat energii do dalších dnů.

Těšíme se na vás!



Pohyb
a zdraví



Vzdělávání
a přednášky



Společnost
a přátelství



Radost
a vitalita



Inspirace
pro každý den



Pečujme o své tělo, mysl i vztahy.

Protože vitalita nemá věk!



PRO SENIORY/KY VSTUPNÉ ZDARMA

České Budějovice





Program festivalu

Aktivní stáří,
spokojenější život.



Datum	Místo	Čas	Program	Lektor
Úterý 29.9.	Raze Gym J. Opletala 1404/24A, ČB	9:00 - 10:00	Den otevřených dveří	Jan Novák
	Klub seniorů Máj	10:30 - 11:30	Přednáška Svaly v životě seniora	Jan Novák Raze Gym
	Klub seniorů Plachtovka	13:30 - 15:30	Hudební odpoledne	H + H Bickovi
Středa 30.9.	Klub seniorů Máj	9:00 - 11:00	Jak poslouchat svoje tělo a jak mu rozumět - cvičení a povídání	Bc. Ivana Blížencová
		13:00 - 15:00	Trénink paměti	Mgr. Markéta Drdová
Čtvrtek 1.10.	Mezinárodní den seniorů		Nordic Walking—procházka	Michaela Šimová
			Zooterapie	Koníček o.p.s
Pátek 2.10.	Klub seniorů Máj	8:00 - 9:00	Jóga na podložkách	Bc. Jana Knopová
		9:15 - 10:15	Kondiční cvičení + jóga	
		10:30 - 11:30	Meditace	
Dozvuky festivalu				
Pondělí 5.10.	Klub seniorů Plachtovka	9:00 - 12:00	Vizážistka Péče o pleť a líčení Tři vylosované seniorky budou zdarma nalíčeny	Michaela Šimová

Pečujme o své tělo, mysl i vztahy.

Protože vitalita nemá věk!



PRO SENIORY/KY VSTUPNÉ ZDARMA

České Budějovice

