

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

LEDEN 2026

SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 5. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
	14:00 – 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
ÚT 6. 1. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 7. 1. Ledax, o. p. s.	9:00 – 11:30	Charitativní tvoření Ledax ART - s lektorkou Marcelou Modrovou
	13:00 – 15:30	Naam jóga - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 8. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	Tanec na židlích - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou

		Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	Tanec pro začátečníky - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - hraje a zpívá M. Grill
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 12. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
	14:00 – 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
ÚT 13. 1. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 14:00	Dechové cvičení pro zdraví - s lektorkou Bc. Alenou Bártíkovou
ST 14. 1. Magistrát města Č. Budějovice	9:30 – 10:30	Cvičení pro mysl a tělo - cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.
	13:00 – 15:30	Trénink paměti - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou

ČT 15. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	Tanec na židlích - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	Tanec pro začátečníky - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři
PÁ 16. 1. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 19. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
	14:00 – 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
ÚT 20. 1. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 21. 1. Ledax, o. p. s.	9:00 – 11:30	Cvičení a povídání pro radost - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
	13:00 – 15:30	Trénink paměti - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou

Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 22. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	Tanec na židlích - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	Tanec pro začátečníky - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie
PÁ 23. 1. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 26. 1. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	Rozmarýn - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 14:00	Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů
	14:00 – 15:00	Jóga na židlích - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
ÚT 27. 1. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 28. 1. Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou

ČT 29. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	Tanec na židlích - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmánovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	Tanec pro začátečníky - s lektorkou Marcelou Hejtmánovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři
PÁ 30. 1. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KlubysenioruCeskeBudejovice



Biograf Kotva

Senior klub

7. leden 2026

14:30

Neporazitelní

česká tragikomedie



14. leden 2026

14:30

Na horách

česká dobrodružná komedie



21. leden 2026

14:30

Barvy času

francouzská retro komedie



28. leden 2026

14:30

Navždy s tebou?

americká romantická komedie



Každou středu od 14:30, vstupné 100 Kč

Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné kartičky či doklady





senior SENIOR CIRKUS

CVIČENÍ PRO TĚLO A MYSL

Aktivity se zapojováním
pravé a levé hemisféry
mozku, jemné motoriky,
trénování postřehu...
Vhodné pro jakoukoliv
věkovou pohybovou
kategorii.

KLUB SENIORŮ MÁJ

9.30 – 10.30 h

Termíny:

8.10. | 12.11. | 10.12. | 14.1. | 25.2. | 11.3. | 8.4. | 13.5.

KLUB SENIORŮ PLACHTOVA

9.00 – 10.00 h

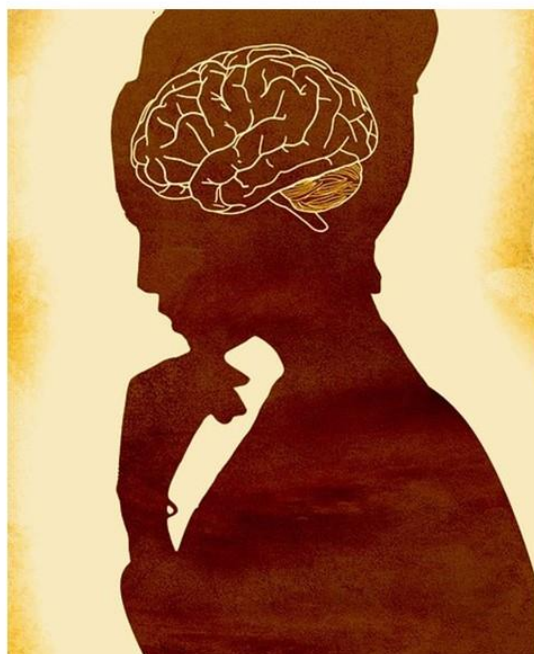
Termíny:

21.10. | 25.11. | 16.12. | 20.1. | 17.2. | 24.3. | 21.4. | 5.5.

BLIŽŠÍ INFORMACE NA WWW.BUDECIRKUS.CZ NEBO FB



Klub seniorů Komunitní centrum Máj
Vás srdečně zve na ...



TRÉNINK PAMĚTI

S lektorkou Markétou Drdovou

Středa 14.1.2026 od 13:00 do 15:00

Středa 21.1.2026 od 13:00 do 15:00

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

Komunitní centrum Máj
Ant. Barcala 1791/40 (2.patro), ČB

