



Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

ÚNOR 2026

SOBOTA		
NEDELE		
PO 2. 2. 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 3. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 4. 2. 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 5. 2. 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
PÁ 6. 2. Magistrát města Č. Budějovice	11:00 – 13:00	Kadeřnice - přijďte se nechat ostříhat od studentek a studentů oboru kadeřník – kadeřnice ze Soukromé střední školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.
	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 9. 2. 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 10. 2. 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 11. 2. Magistrát města Č. Budějovice	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 12. 2. 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 13. 2. 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 16. 2. 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
ÚT 17. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.

ST 18. 2. 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 19. 2. Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie - hraje a zpívá M. Grill
PÁ 20. 2. 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 23. 2. 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 Hejtmánovou
ÚT 24. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 25. 2. 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.

Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 26. 2. 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

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KlubysenioruCeskeBudejovice



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.

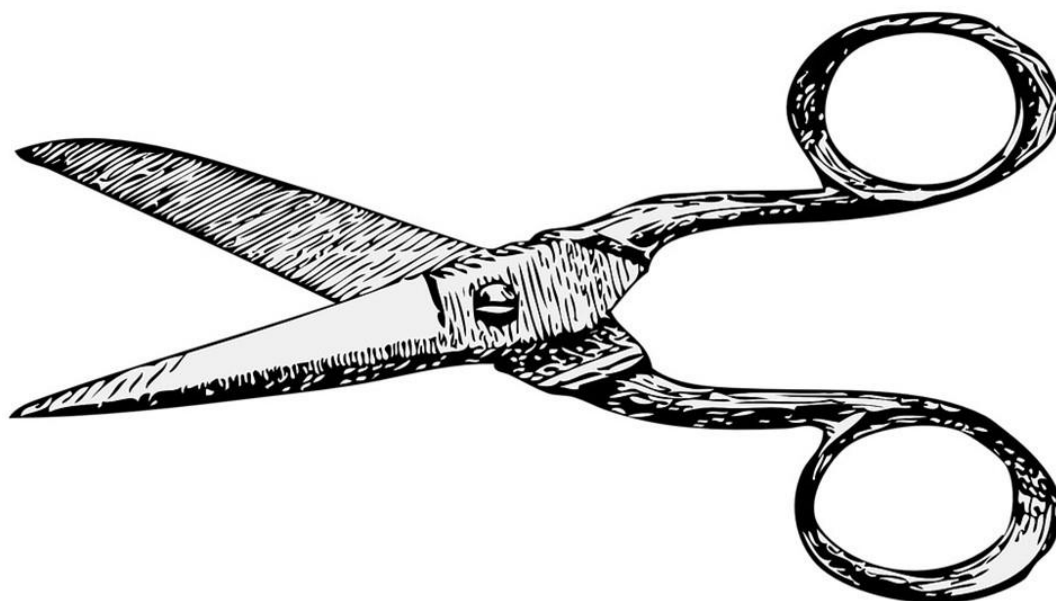
KLUB SENIORŮ PLACHTOVA

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



KADEŘNICTVÍ

přijďte se nechat ostříhat od studentek a studentů
oboru kadeřník/kadeřnice ze Soukromé střední
školy a jazykové školy v Českých Budějovicích.

PÁTEK 6. února 2026
od 11:00 - 12:30

Pro seniory/ky vstup zdarma



KLUB SENIORŮ
KOMUNITNÍ CENTRUM MÁJ
A. Barcala 1791/40,
ČESKÉ BUDĚJOVICE



Biograf Kotva

Senior klub

4. únor 2026 14:30

Dream Team

česká sportovní komedie



11. únor 2026 14:30

Hory Paola Cognettiho

italský dokument



18. únor 2026 14:30

Rodina k pronájmu

americko-japonská tragikomedie



25. únor 2026 14:30

Šviháci

česko-slovenská komedie



Každou středu od 14:30, vstupné 100 Kč

Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné kartičky či doklady

