

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

BŘEZEN 2026

NEDĚLE		
PO 2. 3. 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. 3. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 4. 3. 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. 3. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	Tanec pro seniory - s lektorkou pí Hejtmanovou

	10:15 – 11:00	Tanec na židli - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie
PÁ 6. 3. 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 9. 3. 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. 3. 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. 3. 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

ČT 12. 3. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	Tanec pro seniory - s lektorkou pí Hejtmanovou
	10:15 – 11:00	Tanec na židli - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie
PÁ 13. 3. 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 16. 3. 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 17. 3. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 18. 3. 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. 3. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	Tanec pro seniory - s lektorkou pí Hejtmanovou
	10:15 – 11:00	Tanec na židli - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie
PÁ 20. 3. 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. 3. 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 24. 3. Spolek jihocheských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 25. 3. Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou

ČT 26. 3. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00	Tanec pro seniory - s lektorkou pí Hejtmanovou
	10:15 – 11:00	Tanec na židli - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	Muzikoterapie
ČT 27. 3. 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 30. 3. 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 31. 3. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KlubysenioruCeskeBudejovice



Biograf Kotva Senior klub

4. březem 2026 **14:30**
Čtyři matky
irská tragikomedie



11. březem 2026 **14:30**
Potopa
slovenské retro drama



18. březem 2026 **14:30**
Milost
italská komedie



25. březem 2026 **14:30**
Když se zhasne
česko-slovenská 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.

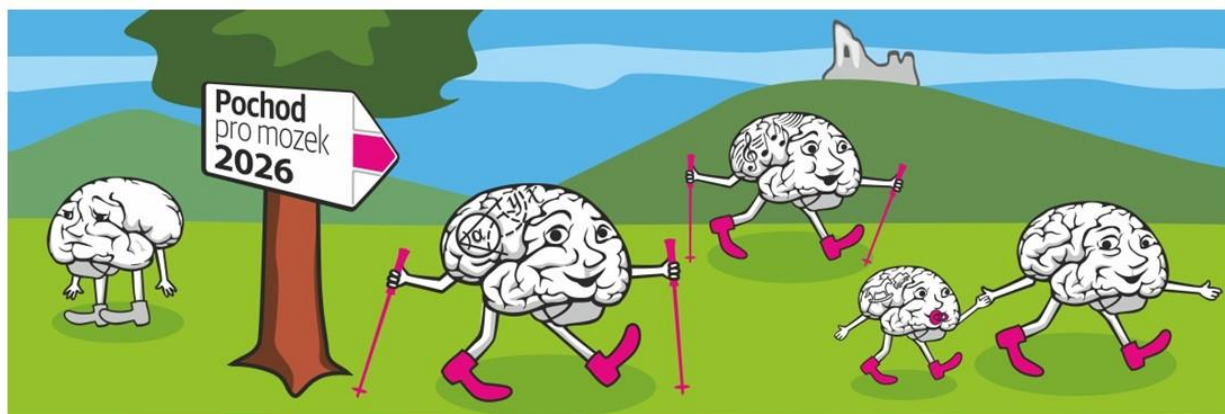
KLUB SENIORŮ PLACHTOVA

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



10. ročník Pochodu pro mozek

(1. ročník pořádaný OSV MMCB)

LEKCE NORDIC WALKINGU PRO SENIORY/KY

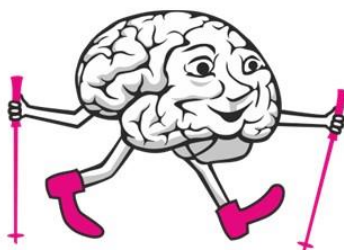
Kdy: **27. března 2026**

10:00

Kde: **Café Háječek (fotopoint)**



Co Vás čeká:



- Společně s certifikovanou lektorkou **Michaelou Šimovou** se seznámíte se správnou technikou **NORDIC WALKINGU**, díky které zapojíte až 90 % svalů v těle, a přitom šetrně a bezpečně rozhýbete celý organismus.
- Pohyb na čerstvém vzduchu s pomocí speciálních holí pomáhá nejen posilovat tělo, ale také zlepšuje náladu, dodává energii a podporuje psychickou pohodu.
- V průběhu přibližně 3 km dlouhé, nenáročné trasy si ukážeme jednoduché cviky s holemi, které krásně protáhnou a uvolní celé tělo.
- Tempo přizpůsobíme tak, aby bylo příjemné pro všechny.
Nebude chybět přátelská atmosféra, povídání a radost z pohybu. Uděláme něco pro své zdraví a zároveň podpoříme vyplavování endorfinů – hormonů dobré nálady.
- občerstvení

Přihlášky a informace :

telefon: **777 49 49 48**

e-mail: **maruskovam@c-budejovice.cz**

