

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

DUBEN 2026

ST 1. 4. 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 2. 4. 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 - hraje a zpívá M. Grill
VELKÝ PÁTEK		
BÍLÁ SOBOTA		
BOŽÍ HOD VELIKONOČNÍ		
VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ		
ÚT 7. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.

ST 8. 4. 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 9. 4. 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 - Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři
PÁ 10. 4. 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 13. 4. 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 14. 4. 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 15. 4. 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 16. 4. 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 - Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři
PÁ 17. 4. 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 20. 4. 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 21. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 22. 4. Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 23. 4. 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 Č.R, z. s.	14:00 – 16:00	Módní přehlídka ve spolupráci s Ria India, manekýnky jsou z řad Seniorů ČR. Hudební doprovod H+H Bickovi
PÁ 24. 4. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	10:15 – 11:15	Otázky seniorského bydlení - beseda Mgr. Anna Zvěřinová, OSV
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 27. 4. 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 28. 4. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 29. 4. Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 30. 4. 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

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KlubysenioruCeskeBudejovice






seniorů

SENIOR

CIRKUS

CVIČENÍ PRO TĚLO A MYSL



Aktivita 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**

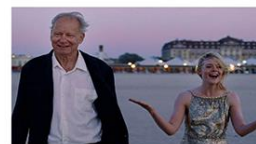
Biograf Kotva Senior klub

středa 1. dubna 2026

14:30

Citová hodnota

norské rodinné drama



pondělí 6. dubna 2026

14:30

Princezna stokrát jinak

česká pohádka



středa 8. dubna 2026

14:30

Příběh o Siljanovi

severomakedonský dokument



pondělí 13. dubna 2026

14:30

Šviháci

česko-slovenská komedie



středa 15. dubna 2026

14:30

Hamnet

britská romance



pondělí 20. dubna 2026

14:30

Kaprálová

český dokument



středa 22. dubna 2026

14:30

Nečekané léto

česká rodinná komedie



pondělí 27. dubna 2026

14:30

Přání k narozeninám: Křtiny

česká komedie



středa 29. dubna 2026

14:30

Poberta

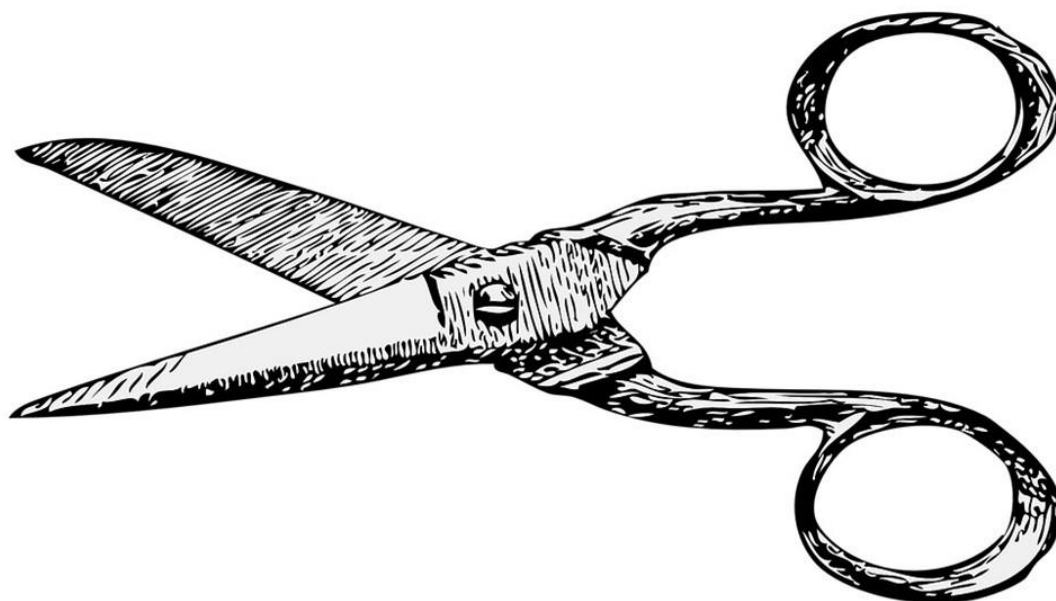
česká tragikomedie



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

Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné kartičky či doklady





KADEŘNICTVÍ

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

PÁTEK 10. dubna 2026
od 11:00 - 12:30

Pro seniory/ky vstup zdarma



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

