

## Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

### KVĚTEN 2026

#### 1.5.2026 STÁTNÍ SVÁTEK – SVÁTEK PRÁCE

#### SOBOTA

#### NEDĚLE

|  |               |   |
|--|---------------|---|
| <b>PO 4. 5.</b><br>Senioři ČR, z. s.             | 9:00 – 11:00  | <b>Rozmarýn</b><br>- pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>                   |
|  | 11:00 – 14:00 | <b>Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů</b>                      |
|  | 14:00 – 15:00 | <b>Jóga na židlích</b><br>- s lektorkou <b>Marcelou Hejtmanovou</b>             |
| <b>ÚT 5. 5.</b><br>Spolek jihočeských diabetiků  | 9:00 – 12:00  | <b>Setkání diabetiků</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.     |
| Magistrát města Č. Budějovice                    | 13:00 – 14:00 | <b>Dechové cvičení pro zdraví</b><br>- s lektorkou <b>Bc. Alenou Bártíkovou</b> |
| <b>ST 6. 5.</b><br>Magistrát města Č. Budějovice | 9:00 – 11:30  | <b>Charitativní tvoření Ledax ART</b><br>- s lektorkou <b>Marcelou Modrovou</b> |
|  | 13:00 – 15:30 | <b>Naam jóga</b><br>- s lektorkou <b>Šárkou Laurou Tůmovou</b>                  |

|   |               |   |
|---|---------------|---|
| Klub Aktiv, z.s.                                  | 16:00 – 18:00 | <b>Glorieta</b><br>- country tance – začátečníci<br>- s lektorkou pí Kremlovou  |
| <b>ČT 7. 5.</b><br>Senioři ČR, z. s.              | 14:00 – 16:00 | <b>Muzikoterapie</b><br>- Hrají a zpívají Kamarádi Harmonikáři  |
| <b>8.5.2026 – STÁTNÍ SVÁTEK – DEN VÍTĚZSTVÍ</b>   |               |   |
| <b>SOBOTA</b>                                     |               |   |
| <b>NEDĚLE</b>                                     |               |   |
| <b>PO 11. 5.</b><br>Senioři ČR, z. s.             | 9:00 – 11:00  | <b>Rozmarýn</b><br>- pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá  |
|   | 11:00 – 14:00 | <b>Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů</b>  |
|   | 14:00 – 15:00 | <b>Jóga na židlích</b><br>- s lektorkou Marcelou Hejtmanovou  |
| <b>ÚT 12. 5.</b><br>Spolek jihočeských diabetiků  | 9:00 – 12:00  | <b>Setkání diabetiků</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.   |
| <b>ST 13. 5.</b><br>Magistrát města Č. Budějovice | 9:30 – 10:30  | <b>Cvičení pro mysl a tělo</b><br>- cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ...<br><b>Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.</b> |
|   | 13:00 – 15:30 | <b>Trénink paměti</b><br>- s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou  |
| Klub Aktiv, z.s.                                  | 16:00 – 18:00 | <b>Glorieta</b><br>- country tance – začátečníci<br>- s lektorkou pí Kremlovou  |
| <b>ČT 14. 5.</b><br>Magistrát města Č. Budějovice | 10:00 – 11:00 | <b>Tanec na židli</b><br>- s lektorkou Marcelou Hejtmanovou   |
|   | 11:00 – 12:00 | <b>Tanec pro začátečníky</b><br>- s lektorkou Marcelou Hejtmanovou  |

|  |               |  |
|--|---------------|--|
| Senioři ČR, z. s.                                      | 14:00 – 16:00 | <b>Muzikoterapie</b><br>- hraje a zpívá <b>M. Grill</b>  |
| <b>PÁ 15. 5.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice   | 11:00 – 13:00 | <b>Kadeřnice</b><br>- 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   | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka <b>Jana Knopová</b>   |
|  | 9:00 – 10:00  | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka <b>Jana Knopová</b>   |
| <b>SOBOTA</b>  |               |  |
| <b>NEDĚLE</b>  |               |  |
| <b>PO 18. 5.</b><br>Senioři ČR, z. s.                  | 9:00 – 11:00  | <b>Rozmarýn</b><br>- pěvecký soubor lektorka <b>Mgr. Malá</b>  |
|  | 11:00 – 14:00 | <b>Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů</b>   |
|  | 14:00 – 15:00 | <b>Jóga na židlích</b><br>- s lektorkou <b>Marcelou Hejtmanovou</b>  |
| <b>ÚT 19. 5.</b><br>Spolek<br>jihočeských<br>diabetiků | 9:00 – 12:00  | <b>Setkání diabetiků</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.  |
| <b>ST 20. 5.</b><br>Ledax, o. p. s.                    | 9:00 – 11:30  | <b>Cvičení a povídání pro radost</b><br>- s lektorkou <b>Ing. Adriánou Kašparovou</b>  |
|  | 13:00 – 15:30 | <b>Trénink paměti</b><br>- s lektorkou <b>Mgr. Markétou Drdovou</b>  |
| Klub Aktiv, z.s.                                       | 16:00 – 18:00 | <b>Glorieta</b><br>- country tance – začátečníci<br>- s lektorkou <b>pí Kremlovou</b>  |

|  |               |  |
|--|---------------|--|
| <b>ČT 21. 5.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice   | 10:00 – 11:00 | <b>Tanec na židli</b><br>- s lektorkou Marcelou Hejtmanovou                    |
|  | 11:00 – 12:00 | <b>Tanec pro začátečníky</b><br>- s lektorkou Marcelou Hejtmanovou             |
| <b>PÁ 22. 5.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice   | 8:00 – 9:00   | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka Jana Knopová                        |
|  | 9:00 – 10:00  | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka Jana Knopová                        |
| <b>SOBOTA</b>  |               |  |
| <b>NEDĚLE</b>  |               |  |
| <b>PO 25. 5.</b><br>Senioři ČR, z. s.                  | 9:00 – 11:00  | <b>Rozmarýn</b><br>- pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá                         |
|  | 11:00 – 14:00 | <b>Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů</b>                     |
|  | 14:00 – 15:00 | <b>Jóga na židlích</b><br>- s lektorkou Marcelou Hejtmanovou                   |
| <b>ÚT 26. 5.</b><br>Spolek<br>jihočeských<br>diabetiků | 9:00 – 12:00  | <b>Setkání diabetiků</b><br>- volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.    |
| <b>ST 27. 5.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice   | 10:00 – 11:00 | <b>Jak se zachovat při mimořádné události</b><br>Beseda                        |
|  | 13:00 – 15:00 | <b>Meditace</b><br>- s lektorkou Bc. Janou Knopovou                            |
| Klub Aktiv, z.s.                                       | 16:00 – 18:00 | <b>Glorieta</b><br>- country tance – začátečníci<br>- s lektorkou pí Kremlovou |
| <b>ČT 28. 5.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice   | 10:00 – 11:00 | <b>Tanec na židli</b><br>- s lektorkou Marcelou Hejtmanovou                    |

|  |               |   |
|--|---------------|---|
|  | 11:00 – 12:00 | <b>Tanec pro začátečníky</b><br>- s lektorkou <b>Marcelou Hejtmanovou</b> |
| Senioři ČR, z. s.                                    | 14:00 – 16:00 | <b>Muzikoterapie</b><br>- hraje a zpívá <b>M. Grill</b>                   |
| <b>PÁ 29. 5.</b><br>Magistrát města<br>Č. Budějovice | 8:00 – 9:00   | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka <b>Jana Knopová</b>            |
|  | 9:00 – 10:00  | <b>Rehabilitační cvičení</b><br>- lektorka <b>Jana Knopová</b>            |

**Změna programu vyhrazena.**

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

[www.rodina.c-budejovice.cz](http://www.rodina.c-budejovice.cz)

[www.facebook.com/KlubysenioruCeskeBudejovice](https://www.facebook.com/KlubysenioruCeskeBudejovice)





# seniorů

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](http://WWW.BUDECIRKUS.CZ) NEBO **FB**

# Biograf Kotva Senior klub

pondělí 4. května 2026 14:30

## Tanec s medvědem

české společenské drama



středa 6. května 2026 14:30

## Někdo to rád v Plzni

česká komedie



pondělí 11. května 2026 14:30

## Matka

severomakedonský životopisný film



středa 13. května 2026 14:30

## Šampión

slovensko-český životopisný film



pondělí 18. května 2026 14:30

## Šepot lesa

francouzský přírodopisný dokument



středa 20. května 2026 14:30

## Při zemi

český dokument



pondělí 25. května 2026 14:30

## Neboj, dýchej, čaruj

český hudební dokument



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

Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné kartičky či doklady



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



# MEDITACE

s lektorkou Janou Knopovou



**Středa 27.5.2026**  
**13:00 - 14:00**

**PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA**

České Budějovice



**Komunitní centrum Máj**  
**Ant. Barcala 1791/40**  
**(2.patro), Č. Budějovice**