



Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

ZÁŘÍ 2026

ÚT 1. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 2. 9. Ledax, o. p. s.	9:00 – 11:30	Charitativní tvoření Ledax ART - s lektorkou Marcelou Modrovou
	13:00 – 15:30	Naam jóga - s lektorkou Ing. Šárkou Laurou Tůmovou
Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
PÁ 4. 9. 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 7. 9. 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 8. 9. 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 9. 9. Magistrát města Č. Budějovice	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 10. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:00	Tanec na židli - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
	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 11. 9. 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 14. 9. 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 15. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 16. 9. 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 17. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:00	Tanec na židli - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
	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 18. 9. 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 21. 9. 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 22. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 23. 9. Klub Aktiv, z.s.	16:00 – 18:00	Glorieta - country tance – začátečníci - s lektorkou pí Kremlovou
ČT 24. 9. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:00	Tanec na židli - s lektorkou Marcelou Hejtmanovou
	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 25. 9. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	Rehabilitační cvičení - lektorka Jana Knopová
	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.
SOBOTA		
NEDĚLE		
28.9.2026 – Státní svátek – Den české státnosti		

ÚT 29. 9. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	Setkání diabetiků - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
FESTIVAL VITALITY SENIORŮ		
Magistrát města Č. Budějovice	10:30 – 11:30	Přednáška Svaly v životě seniora - s lektorem Janem Novákem, Raze Gym
FESTIVAL VITALITY SENIORŮ		
ST 30. 9. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 11:00	Jak poslouchat svoje tělo a jak mu rozumět Cvičení a povídání, kde budeme s laskavostí zkoušet co Vaše tělo potřebuje a co Vám dovolí. - s lektorkou Bc. Ivanou Blížencovou
	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

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KlubysenioruCeskeBudejovice

Biograf Kotva Senior klub

středa 2. září 2026

14:30

Amazonie

francouzský dobrodružný film beze slov



pondělí 7. září 2026

14:30

Dovolená v Českém ráji

česká tragikomedie



středa 9. září 2026

14:30

Tichá přítelkyně

německo-maďarské poetické drama



pondělí 14. září 2026

14:30

Veřejný prostor Františka Skály

český dokument



středa 16. září 2026

14:30

6 gramů

česká černá komedie



pondělí 21. září 2026

14:30

Dvě deci tuše

český dokument



středa 23. září 2026

14:30

Hořké svátky

španělské romantické drama



pondělí 28. září 2026

14:30

Americký sen

francouzská sportovní komedie



středa 30. září 2026

14:30

Chica Checa

česká tragikomedie



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

Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné kartičky či doklady



FESTIVAL VITALITY SENIORŮ 2026

*Týden plný inspirace,
pohybu a dobré nálady*



29. 9. – 2. 10. 2026

DOZVUKY:

pondělí 5. 10. 2026

Přijďte si vyzkoušet nové aktivity, dozvědět se užitečné informace,
potkat se s přáteli a načerpat energii do dalších dnů.

Těšíme se na vás!



Pohyb
a zdraví



Vzdělávání
a přednášky



Společnost
a přátelství



Radost
a vitalita



Inspirace
pro každý den



Pečujme o své tělo, mysl i vztahy.

Protože vitalita nemá věk!



PRO SENIORY/KY VSTUPNÉ ZDARMA

České Budějovice





Program festivalu

Aktivní stáří,
spokojenější život.



Datum	Místo	Čas	Program	Lektor
Úterý 29.9.	Raze Gym J. Opletala 1404/24A, ČB	9:00 - 10:00	Den otevřených dveří	Jan Novák
	Klub seniorů Máj	10:30 - 11:30	Přednáška Svaly v životě seniora	Jan Novák Raze Gym
	Klub seniorů Plachtovka	13:30 - 15:30	Hudební odpoledne	H + H Bickovi
Středa 30.9.	Klub seniorů Máj	9:00 - 11:00	Jak poslouchat svoje tělo a jak mu rozumět - cvičení a povídání	Bc. Ivana Blížencová
		13:00 - 15:00	Trénink paměti	Mgr. Markéta Drdová
Čtvrtek 1.10.	Mezinárodní den seniorů		Nordic Walking—procházka	Michaela Šimová
			Zooterapie	Koníček o.p.s
Pátek 2.10.	Klub seniorů Máj	8:00 - 9:00	Jóga na podložkách	Bc. Jana Knopová
		9:15 - 10:15	Kondiční cvičení + jóga	
		10:30 - 11:30	Meditace	
Dozvuky festivalu				
Pondělí 5.10.	Klub seniorů Plachtovka	9:00 - 12:00	Vizážistka Péče o pleť a líčení Tři vylosované seniorky budou zdarma nalíčeny	Michaela Šimová

Pečujme o své tělo, mysl i vztahy.

Protože vitalita nemá věk!



PRO SENIORY/KY VSTUPNÉ ZDARMA

České Budějovice

