



J. Plachty 38, 370 01 České Budějovice

ÚNOR 2026

NEDĚLE

PONDĚLÍ 2.2.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 3.2.	9:00 - 11:00	Tvoření Pletení z papírových ruliček
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 4.2.	8:30 - 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	13:00 - 15:00	Cestovatelská středa Bajkalsko-amurská magistrála - 2. část
ČTVRTEK 5.2.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek

PÁTEK 6.2.	8:30 - 9:30	Angličtina pro začátečníky 2 s Karolínou (uzavřená skupina)
	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky s Karolínou (uzavřená skupina Z)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 9.2.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 10.2.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 11.2.	8:30 - 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	10:00 - 11:30	Cesta k bystré paměti (trénink paměti)
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 12.2.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 16.2.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 17.2.	9:00 - 10:00	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 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 18.2.	8:30 – 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 19.2.	9:00 – 10:00	Klíč ke zdravému stáří - senioři a výživa
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 20.2.	8:30 – 9:30	Angličtina pro začátečníky 2 s Karolínou (uzavřená skupina)
	10:00 – 11:00	Angličtina pro začátečníky s Karolínou (uzavřená skupina Z)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 23.2.	10:00 – 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 24.2.	9:00 – 12:00	Kosmetika
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 25.2.	8:30 – 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	10:00 – 11:30	Cesta k bystré paměti (trénink paměti)
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek

ČTVRTEK 26.2.	9:00 - 11:00	Voňavé tvoření s Lenkou Plet'ová voda
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 27.2.	8:30 - 9:30	Angličtina s Karolínou
	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky s Karolínou (uzavřená skupina NZ)

Změna programu vyhrazena

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj

Kurz Chytrý telefon pro seniory bude pokračovat od 5. března 2026.

Skupina pokročilých (podzimní začátečníci) bude plynule navazovat na dosavadní výuku od 9:00.

V 10:15 začíná kurz pro novou skupinu – úplní začátečníci, která je určena pro všechny, kdo se chytrým telefonem teprve začínají.

 **Přihlášky a informace:**

telefon: 777 49 49 48

e-mail: maruskovam@c-budejovice.cz

Těšíme se na Vás!