



J. Plachty 38, 370 01 České Budějovice

BŘEZEN 2026

NEDĚLE		
PONDĚLÍ 2.3.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 3.3.	11:00 - 13:00	Kadeřnice
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 4.3.	8:30 - 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 5.3.	9:00 - 10:00	Chytrý telefon pro seniory Zkušenější - uzavřená skupina z podzimních kurzů
	10:15 - 11:15	Chytrý telefon pro seniory Začátečníci - uzavřená skupina Prosím volejte 777 49 49 48
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek

PÁTEK 6.3.	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 9.3.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 10.3.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 11.3.	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 12.3.	9:00 - 11:00	Voňavé tvoření k MDŽ omlazující krém
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 13.3.	8:30 - 9:30	Angličtina s Karolínou
	10:00 - 11:00	Angličtina pro začátečníky s Karolínou (uzavřená skupina NZ)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ	8:15 - 9:45	Tvoření Jarní dekorace z březových větviček a keramiky - 1. část

16.3.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 17.3.	9:00 - 10:30	Tvoření Jarní dekorace z březových větviček a keramiky - 2. část
	13:30 - 15:30	Hudební odpoledne H + H Bickovi
STŘEDA 18.3.	8:30 - 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 19.3.	9:00 - 10:00	Chytrý telefon pro seniory Zkušenější - uzavřená skupina z podzimních kurzů
	10:15 - 11:15	Chytrý telefon pro seniory Začátečníci - uzavřená skupina
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 20.3.	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 23.3.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 24.3.	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.

	10:00 – 12:00	Kosmetika
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 25.3.	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 26.3.	9:00 – 10:00	Klíč ke zdravému stáří Jak se orientovat v nabídce potravin
	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 27.3.	8:30 – 9:30	Angličtina s Karolínou
	10:00 – 11:00	Angličtina pro začátečníky s Karolínou (uzavřená skupina NZ)
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 30.3.	13:00 – 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 31.3.	13:30 – 15:30	Hudební odpoledne H + H Bickovi

Změna programu vyhrazena

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnícentrumMaj