

J. Plachty 38, 370 01 České Budějovice

## DUBEN 2026

<b>STŘEDA</b> 1.4.	8:30 - 9:30	<b>Kondiční cvičení + jóga</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>ČTVRTEK</b> 2.4.	9:00 - 10:00	<b>Chytrý telefon pro seniory</b> Zkušenější - uzavřená skupina z podzimních kurzů
	10:15 - 11:15	<b>Chytrý telefon pro seniory</b> Začátečníci - uzavřená skupina
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>VELKÝ PÁTEK</b>		
<b>BÍLÁ SOBOTA</b>		
<b>BOŽÍ HOD VELIKONOČNÍ</b>		
<b>VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ</b>		
<b>ÚTERÝ</b> 7.4.	13:30 - 15:30	<b>Hudební odpoledne</b> H + H Bickovi
<b>STŘEDA</b> 8.4.	8:30 - 9:30	<b>Kondiční cvičení + jóga</b>
	10:00 - 11:30	<b>Cesta k bystré paměti</b> (trénink paměti)

	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>ČTVRTEK</b> <b>9.4.</b>	10:00 - 11:00	<b>Otázky seniorského bydlení</b> Beseda
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>PÁTEK</b> <b>10.4.</b>	8:30 - 9:30	<b>Angličtina s Karolínou</b> (uzavřená skupin)
	10:00 - 11:00	<b>Angličtina pro začátečníky s Karolínou</b> (uzavřená skupina NZ)
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDELE</b>		
<b>PONDĚLÍ</b> <b>13.4.</b>	10:00 - 11:30	<b>Reflexní a ajurvédské automasáže</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b> Beseda online jihočeská pohotovost
<b>ÚTERÝ</b> <b>14.4.</b>	11:00 - 13:00	<b>Kadeřnice</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>STŘEDA</b> <b>15.4.</b>	8:30 - 9:30	<b>Kondiční cvičení + jóga</b>
	13:00 - 15:00	<b>Cestovatelská středa</b> Izrael
<b>ČTVRTEK</b> <b>16.4.</b>	9:00 - 10:00	<b>Chytrý telefon pro seniory</b> Zkušenější - uzavřená skupina z podzimních kurzů
	10:15 - 11:15	<b>Chytrý telefon pro seniory</b> Začátečníci - uzavřená skupina
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>

<b>PÁTEK</b> <b>17.4.</b>	8:30 - 9:30	<b>Angličtina pro začátečníky 2 s Karolínou</b> (uzavřená skupina)
	10:00 - 11:00	<b>Angličtina pro začátečníky s Karolínou</b> (uzavřená skupina Z)
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDELE</b>		
<b>PONDĚLÍ</b> <b>20.4.</b>	10:00 - 11:30	<b>Reflexní a ajurvédské automasáže</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>ÚTERÝ</b> <b>21.4.</b>	9:00 - 10:00	<b>Cvičení pro mysl a tělo</b> -cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.
	10:00 - 12:00	<b>Kosmetika</b>
	13:30 - 15:30	<b>Hudební odpoledne</b> H + H Bickovi
<b>STŘEDA</b> <b>22.4.</b>	8:30 - 9:30	<b>Kondiční cvičení + jóga</b>
	10:00 - 11:30	<b>Cesta k bystré paměti</b> (trénink paměti)
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>ČTVRTEK</b> <b>23.4.</b>	9:00 - 11:00	<b>Voňavé tvoření</b> Čistící peeling se semínky růže šípkové
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDELE</b>		

PONDĚLÍ 27.4.	8:15 - 9:45	<b>Tvoření</b> Malování akvarelem
	10:00 - 11:30	<b>Reflexní a ajurvédské automasáže</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
ÚTERÝ 28.4.	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
STŘEDA 29.4.	8:30 - 9:30	<b>Kondiční cvičení + jóga</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
ČTVRTEK 30.4.	9:00 - 10:00	<b>Klíč ke zdravému stáří</b> Strašák jménem „Éčka“: Fakta a mýty o přídavných látkách
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</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/KomunitnicentrumMaj](https://www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj)

