

J. Plachty 38, 370 01 České Budějovice

## KVĚTEN 2026

1.5.2025 STÁTNÍ SVÁTEK - SVÁTEK PRÁCE

SOBOTA

NEDĚLE

PONDĚLÍ 4.5.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 5.5.	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.
	11:00 - 13:00	Kadeřnice
	13:30 - 15:30	Hudební odpoledne H + H Bickovi
STŘEDA 6.5.	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

<b>ČTVRTEK</b> <b>7.5.</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>8.5.2025 - STÁTNÍ SVÁTEK - DEN VÍTEZSTVÍ</b>		
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PONDĚLÍ</b> <b>11.5.</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>12.5.</b>	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>STŘEDA</b> <b>13.5.</b>	8:30 - 9:30	<b>Kondiční cvičení + jóga</b>
	13:00 - 15:00	<b>Cestovatelská středa</b> Egypt
<b>ČTVRTEK</b> <b>14.5.</b>	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>PÁTEK</b> <b>15.5.</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>NEDĚLE</b>		
<b>PONDĚLÍ</b>	8:15 - 9:45	<b>Tvoření</b> Malování na hedvábí

<b>18.5.</b>	10:00 - 11:30	<b>Reflexní a ajurvédské automasáže</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>ÚTERÝ 19.5.</b>	9:00 - 12:00	<b>Kosmetika</b>
	13:30 - 15:30	<b>Hudební odpoledne H + H Bickovi</b>
<b>STŘEDA 20.5.</b>	8:30 - 9:30	<b>Kondiční cvičení + jóga</b>
	10:00 - 11:30	<b>Cesta k bystré paměti (trénink paměti)</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>ČTVRTEK 21.5.</b>	9:00 - 11:00	<b>Voňavé tvoření Hojivý roll-on</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>PÁTEK 22.5.</b>	8:30 - 9:30	<b>Angličtina s Karolínou (uzavřená skupin)</b>
	10:00 - 11:00	<b>Angličtina pro začátečníky s Karolínou (uzavřená skupina NZ)</b>
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PONDĚLÍ 25.5.</b>	10:00 - 11:30	<b>Reflexní a ajurvédské automasáže</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>ÚTERÝ 26.5.</b>	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>

STŘEDA 27.5.	8:30 - 9:30	Kondiční cvičení + jóga
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 28.5.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek

**Změna programu vyhrazena**

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

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

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



**MAMINKÁM  
PŘEJEME  
VŠE NEJLEPŠÍ  
KE DNI MATEK!**

**Odbor sociálních věcí  
MMČB**