



J. Plachty 38, 370 01 České Budějovice

SRPEN 2026

SOBOTA		
NEDELE		
PONDĚLÍ 3.8.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
STŘEDA 5.8.	8:00 - 9:00	Jóga na podložkách Nutná rezervace místa na tel. číslo 731 628 796 - Jana Knopová
	9:15 - 10:15	Kondiční cvičení + jóga
	10:30 - 12:00	Cesta k bystré paměti (trénink paměti)
ČTVRTEK 6.8.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
SOBOTA		

NEDĚLE

PONDĚLÍ 10.8.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
	8:00 - 9:00	Jóga na podložkách Nutná rezervace místa na tel. číslo 731 628 796 - Jana Knopová
	9:15 - 10:15	Kondiční cvičení + jóga
STŘEDA 12.8.	10:30 - 12:00	Cesta k bystré paměti (trénink paměti)
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ČTVRTEK 13.8.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek

SOBOTA

NEDĚLE

PONDĚLÍ 17.8.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 18.8.	9:00 - 11:00	Trénink paměti - s lektorkou Markétou Drdovou
ČTVRTEK 20.8.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek

SOBOTA

NEDĚLE

PONDĚLÍ 24.8.	10:00 - 11:30	Reflexní a ajurvédské automasáže
	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
ÚTERÝ 25.8.	13:30 - 15:30	Hudební odpoledne H + H Bickovi

ČTVRTEK 27.8.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
SOBOTA		
NEDĚLE		
PONDĚLÍ 31.8.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek

Změna programu vyhrazena

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnícentrumMaj





**KLUB SENIORŮ
PLACHTOVKA**
Vás srdečně zve na ...



Hudební odpoledne s DUEM H+H

**K tanci a poslechu
hrají
manželé Bickovi**

Úterý 25. srpna 2026

13:30 - 15:30

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

**KLUB SENIORŮ PLACHTOVKA
J. PLACHTY 38, ČESKÉ BUDĚJOVICE**

