



Jizerská 4, 370 11 České Budějovice

PROSINEC 2024

SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 2. 12. Klub Aktiv, z. s.	15:00 – 18:00	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 3. 12 ZO SPCCH České Budějovice	9:00 – 10:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	„Tancem pro zdraví a proti stresu“ – lektori pí Faltysová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ST 4. 12. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová

Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	„Mateřská škola Jizerská“
ČT 5. 12 Magistrát města Č. Budějovice	12:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
PÁ 6. 12. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	„Stolní tenis“ – přátelská utkání
SOBOTA		
NEDELE		
PO 9. 12. Klub Aktiv, z. s.	10:00 – 11:00	„Orientální tanec“ - s lektorkou Ivanou Novou Přijďte si posílit svaly nejen kolem páteře 😊
	15:00 – 18:00	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 10. 12. ZO SPCCH Česká Budějovice	9:00 – 10:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	„Tancem pro zdraví a proti stresu“ – lektoři pí Faltysová a p. Postl

Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
ST 11. 12. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová
Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	„Mateřská škola Jizerská“
ČT 12. 12. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 11:00	„Naam jóga“ – lektorka Šárka Laura Tůmová
	12:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
PÁ 13. 12. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	„Stolní tenis“ – přátelská utkání
SOBOTA		
NEDELE		
PO 16. 12. Klub Aktiv, z. s.	15:00 – 18:00	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová

<p>ÚT 17. 12. ZO SPCCH České Budějovice</p>	<p>9:00 – 10:00</p>	<p>„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová</p>
<p>Klub Aktiv, z. s.</p>	<p>10:30 – 12:30</p>	<p>„Tancem pro zdraví a proti stresu“ – lektori pí Faltysová a p. Postl</p>
<p>Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>13:00 – 20:30</p>	<p>„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“</p>
<p>ST 18. 12. ZO SPCCH České Budějovice</p>	<p>10:00 – 11:00</p>	<p>„Cvičení s gymnastickým míčem“ – lektorka Marie Marešová</p>
<p>Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>11:15 – 13:15</p>	<p>„Country a Line Dance“ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová</p>
<p>MŠ Jizerská</p>	<p>14:45 – 15:45</p>	<p>„Mateřská škola Jizerská“</p>
<p>ČT 19. 12. Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>9:00 – 11:00</p>	<p>„Vánoční voňavé tvoření s překvapením“</p>
	<p>12:00 – 20:30</p>	<p>„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“</p>
<p>PÁ 20. 12. Klub Aktiv, z. s.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová</p>
<p>Senioři ČR, z. s.</p>	<p>14:00 – 17:00</p>	<p>„Stolní tenis“ – přátelská utkání</p>

SOBOTA

NEDELE

**OD PONDĚLÍ 23. 12. 2023 – DO NEDELE 5. 1. 2024
UZAVŘENO Z DŮVODU VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ**



**Přejeme spokojené,
láskou a porozuměním
naplněné vánoční svátky
a v novém roce všechno dobré**

**Odbor sociálních věcí
MMCB**

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnícentrumMaj

Ve spolupráci s Biografem Kotva Vás srdečně zveme do kina na film:



SENIOR KLUB v Biografu Kotva

4. PROSINCE 2024 OD 14:30



18. PROSINCE 2024 OD 14:30



KRKONOŠE

ŽIVÁ POKLADNICE PŘÍRODY

Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

Přijít může kdokoli, nepotřebujete
žádné klubové kartičky či doklady.

Každou první a třetí **STŘEDU** v měsíci od 14:30

Vstupné 100 Kč

www.biografkotva.cz



KLUB SENIORŮ JIZERKA

Vás srdečně zve na ...



Naam jóga

S lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou

Čtvrtek 12. PROSINCE 2024

od 9.00 do 11.00 hod

· PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

KLUB SENIORŮ JIZERKA

Jizerská 4, ČESKÉ BUDĚJOVICE





„Vánoční voňavé tvoření“

Srdečně Vás zveme na vánoční posezení

Přijďte si vyrobit voňavé vánoční překvapení
a strávit příjemné dopoledne v klubu seniorů.

Příspěvek na materiál 50,- Kč, zbytek hradí MMCB

Pohoštění zdarma.

ČTVRTEK 19.12.2024, 9:00 - 11:00

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA



Klub seniorů
JIZERKA



KLUB SENIORŮ JIZERKA. Jizerská 4, Č. BUDĚJOVICE