



Jizerská 4, 370 11 České Budějovice

LEDEN 2026

SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 5. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	Orientální tanec - s lektorkou Ivanou Novou Přijďte si posílit svaly nejen kolem páteře 😊
Klub Aktiv, z. s.	14:00 – 17:00	Glorieta – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 6. 1. ZO SPCC 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 – lektoři pí Faltisová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
ST 7. 1. 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
Klub Aktiv, z. s.	16:15 – 18:00	Country tance – lektorka pí Faltisová
ČT 8. 1. Magistrát města Č. Budějovice	12:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
PÁ 9. 1. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	Glorieta – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
	12:30 – 13:45	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektori pí Faltisová a p. Postl
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	Stolní tenis – přátelská utkání
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 12. 1. Klub Aktiv, z. s.	14:00 – 17:00	Glorieta – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 13. 1. 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 Faltisová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
ST 14. 1. 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
Klub Aktiv, z. s.	16:15 – 18:00	Country tance – lektorka pí Faltisová
ČT 15. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 12:00	Naam jóga – lektorka Šárka Laura Tůmová
	12:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
PÁ 16. 1. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	Glorieta – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
	12:30 – 13:45	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektori pí Faltisová a p. Postl
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	Stolní tenis – přátelská utkání
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 19. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	Orientální tanec - s lektorkou Ivanou Novou Přijďte si posílit svaly nejen kolem páteře 😊
Klub Aktiv, z. s.	14:00 – 17:00	Glorieta – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 20. 1. ZO SPCC 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 Faltisová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
ST 21. 1. 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. Hejtmánová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	Mateřská škola Jizerská
Klub Aktiv, z. s.	16:15 – 18:00	Country tance – lektorka pí Faltisová
ČT 22. 1. Magistrát města Č. Budějovice	8:30 – 12:00	„Kosmetika, pedikúra, manikúra, kadeřnictví“ - Přijďte se nechat hýčkat studentkami/studenty STŘEDNÍ ŠKOLY OBCHODNÍ, České Budějovice, Husova 9 - Nutnost rezervace - informace v KS Jizerka
	12:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
PÁ 23. 1. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	Glorieta – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
	12:30 – 13:45	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektoři pí Faltisová a p. Postl
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	Stolní tenis – přátelská utkání
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 26. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:30	Orientální tanec - s lektorkou Ivanou Novou Přijďte si posílit svaly nejen kolem páteře 😊
Klub Aktiv, z. s.	14:00 – 17:00	Glorieta – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 27. 1. ZO SPCC 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 – lektoři pí Faltisová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB

ST 28. 1. 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. Hejtmánová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	Mateřská škola Jizerská
Klub Aktiv, z. s.	16:15 – 18:00	Country tance – lektorka pí Faltisová
ČT 29. 1. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 12:00	Naam jóga – lektorka Šárka Laura Tůmová
	12:00 – 20:30	Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB
PÁ 30. 1. Klub Aktiv, z. s.	9:00 – 12:00	Glorieta – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
	12:30 – 13:45	Tancem pro zdraví a proti stresu – lektori pí Faltisová a p. Postl
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	Stolní tenis – přátelská utkání

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KlubysenioruCeskeBudejovice





KLUB SENIORŮ JIZERKA

Vás srdečně zve na ...



Naam jóga

S lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou

Čtvrtek 15. ledna 2026

Čtvrtek 29. ledna 2026

od 10.00 do 12.00 hod

· PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

KLUB SENIORŮ JIZERKA

Jizerská 4, ČESKÉ BUDĚJOVICE





KLUB SENIORŮ JIZERKA

Vás srdečně zve na ...



Orientální tanec

**s lektorkou
Ivanou Novou**

- Je pro každého
- Je zdraví velmi prospěšný
- Upevníte svaly nejen kolem páteře
- Postupně mizí bolesti kloubů, hlavy a další

PONDĚLÍ 5. ledna 2026, 10.00 - 11.30

PONDĚLÍ 19. ledna 2026, 10.00 - 11.30

PONDĚLÍ 26. ledna 2026, 10.00 - 11.30

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

KLUB SENIORŮ JIZERKA

Jizerská 4, ČESKÉ BUDĚJOVICE





KOSMETIKA, PEDIKÚRA, MANIKÚRA, KADEŘNICTVÍ

**Návštěva studentů ze STŘEDNÍ ŠKOLY OBCHODNÍ,
Husova 9, České Budějovice**

- | | | | |
|------------------|---------|----------------------|----------|
| • Manikúra | 50,- | • Epilace brada | 40,- Kč |
| • Masáž rukou | zdarma | • Epilace horní ret | 40,- Kč |
| • Lakování nehtů | 40,- Kč | • Úprava obočí | 40,-Kč |
| • Barvení obočí | 45,- Kč | • Pedikúra Footlogix | 300,- Kč |
| • Barvení řas | 50,- Kč | • Stříhání vlasů | zdarma |

ČTVRTEK 22. ledna 2026, 8:30 - 12:00

Nutnost rezervace - informace v KS Jizerka

PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA



KLUB SENIORŮ JIZERKA
Jizerská 4, ČESKÉ BUDĚJOVICE

