



J. Plachty 38, 370 01 České Budějovice

## ČERVENEC 2026

STŘEDA 1.7.	8:00 - 9:00	Rehabilitační cvičení
	9:00 - 10:00	Kondiční cvičení + jóga
	10:15 - 11:45	Cesta k bystré paměti (trénink paměti)
ČTVRTEK 2.7.	13:00 - 15:00	Kávový a karetní dýchánek
PÁTEK 3.7.	8:30 - 11:00	Angličtina s Karolínou (uzavřená skupina)
SOBOTA		
STÁTNÍ SVÁTEK - DEN SLOVANSKÝCH VĚROZVĚSTŮ CYRILA A METODĚJE		
STÁTNÍ SVÁTEK - DEN UPÁLENÍ MISTRA JANA HUSA		

<b>STŘEDA</b> <b>8.7.</b>	8:00 - 9:00	<b>Rehabilitační cvičení</b>
	9:00 - 10:00	<b>Kondiční cvičení + jóga</b>
	10:15 - 11:45	<b>Cesta k bystré paměti</b> (trénink paměti)
<b>ČTVRTEK</b> <b>9.7.</b>	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>PÁTEK</b> <b>10.7.</b>	8:30 - 11:00	<b>Angličtina s Karolínou</b> (uzavřená skupina)
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PONDĚLÍ</b> <b>13.7.</b>	10:00 - 11:30	<b>Reflexní a ajurvédské automasáže</b>
	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>ČTVRTEK</b> <b>16.7.</b>	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>PÁTEK</b> <b>17.7.</b>	8:30 - 9:30	<b>Angličtina s Karolínou</b> (uzavřená skupina)
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PONDĚLÍ</b> <b>20.7.</b>	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>ÚTERÝ</b> <b>21.7.</b>	13:00 - 14:00	<b>Dechové cvičení pro zdraví</b> - s lektorkou Bc. Alenou Bártíkovou
<b>STŘEDA</b> <b>22.7.</b>	9:00 - 10:30	<b>Trénink paměti</b> - s lektorkou Markétou Drdovou

<b>ČTVRTEK</b> <b>23.7.</b>	13:00 - 15:00	<b>Kávový a karetní dýchánek</b>
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PONDĚLÍ</b> <b>27.7.</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>28.7.</b>	13:30 - 15:30	<b>Hudební odpoledne</b> H + H Bickovi
<b>ČTVRTEK</b> <b>30.7.</b>	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/KomunitnícentrumMaj](https://www.facebook.com/KomunitnícentrumMaj)



# Biograf Kotva Senior klub

**středa 1. července 2026 14:30**

## **Pět švestek**

česká tragikomedie



**pondělí 6. července 2026 14:30**

## **Přisahám, že za to nemůžu**

britská životopisná tragikomedie



**středa 8. července 2026 14:30**

## **Co je ti, holka?**

slovenské společenské drama



**pondělí 13. července 2026 14:30**

## **Soukromý život**

francouzská psychologická kriminálka



**středa 15. července 2026 14:30**

## **Srdcovka**

irská hudební komedie



**Každé pondělí a středu od 14:30, vstupné 100 Kč**

Přijít může kdokoli, nepotřebujete žádné kartičky či doklady

