

Klub seniorů Komunitní centrum Máj

A. Barcala 1791/40, Č. Budějovice

ÚNOR 2024

ČT 1. 2. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - Hrají a zpívají H + H Bickovi
PÁ 2. 2. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna)	„S Bohdanou Majerovou“ - drátkování
	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 5. 2. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá

	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
ÚT 6. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 7. 2. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Charitativní tvoření pro Ledax ART“ - s lektorkou Marcelou Modrovou
	13:00 – 15:30	„Naam jóga“ - s lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou
ČT 8. 2. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - Hraje a zpívá M. Grill
PÁ 9. 2. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		

PO 12. 2. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00 „Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00 „Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00 „Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
ÚT 13. 2. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 15:00 „Školení zaměstnanců MMCB - SPOD“
ST 14. 2. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 10:00 „Senior cirkus“ - cvičení se zapojováním pravé a levé hemisféry mozku, jemné motoriky, trénování postřehu, ... Vhodné pro jakoukoliv věkovou i pohybovou kategorii.
ČT 15. 2. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45 „Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00 „Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00 „Muzikoterapie“ - Hrají a zpívají Kamarádi harmonikáři
PÁ 16. 2. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 10:00 (Menší učebna) „Paměťohrátky“ - s lektorkou Bohdanou Majerovou
	8:00 – 9:00 „Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová

	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 19. 2. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
ÚT 20. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 21. 2. Ledax, o.p.s.	9:00 – 11:30	„Trénink paměti “ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
	13:00 – 15:30	„Cvičení pro radost“ - s lektorkou Ing. Adriánou Kašparovou
ČT 22. 2. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - Hraje a zpívá M. Grill

PÁ 23. 2. Magistrát města Č. Budějovice	8:00 – 9:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
	9:00 – 10:00	„Rehabilitační cvičení“ - lektorka Jana Knopová
SOBOTA		
NEDĚLE		
PO 26.2. Senioři ČR, z. s.	9:00 – 11:00	„Rozmarýn“ - pěvecký soubor lektorka Mgr. Malá
	11:00 – 12:00	„Relaxační a volnočasové aktivity dle osobních zájmů“
	14:00 – 16:00	„Jóga“ - relaxační cvičení s lektorkou pí Podojílovou
ÚT 27. 2. Spolek jihočeských diabetiků	9:00 – 12:00	„Setkání diabetiků“ - volnočasové aktivity a rehabilitační cvičení.
ST 28. 2. Magistrát města Č. Budějovice	9:00 – 11:30	„Trénink paměti “ - s lektorkou Mgr. Markétou Drdovou
ČT 29. 2. Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 10:45	„Tanec na židlích“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou Cvičení je vhodné pro seniory, kterým už nohy tolik neslouží, ale mají rádi taneční hudbu a pohyb.
	11:00 – 12:00	„Tanec pro seniory“ - zábavná pohybová aktivita s pí Hejtmanovou
Senioři ČR, z. s.	14:00 – 16:00	„Muzikoterapie“ - Hrají a zpívají H + H Bickovi

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

www.rodina.c-budejovice.cz

www.facebook.com/KomunitnícentrumMaj



Klub seniorů Komunitní centrum Máj
Vás srdečně zve na ...



REHABILITAČNÍ CVIČENÍ

S lektorkou Janou Knopovou

Pátek	2.2.2024	8:00 - 9:00 a 9:00 - 10:00
Pátek	9.2.2024	8:00 - 9:00 a 9:00 - 10:00
Pátek	16.2.2024	8:00 - 9:00 a 9:00 - 10:00
Pátek	23.2.2024	8:00 - 9:00 a 9:00 - 10:00

· PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

Komunitní centrum Máj
Ant. Barcala 1791/40 (2.patro), ČB

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



SENIOR KLUB v Biografu Kotva



21. ÚNORA 2024 OD 14:30

Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.
Přijďte zhlédnout film a poté si
o něm popovídat do naší kavárny.

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

Vstupné 100 Kč

www.biografkotva.cz