



**Jizerská 4, 370 11 České Budějovice**

**LEDEN 2025**

<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PO 6. 1.</b> Klub Aktiv, z. s.	<b>15:00 – 18:00</b>	<b>„Glorieta“</b> – Country tance II. - lektorka <b>pí Kremlová</b>
<b>ÚT 7. 1.</b> ZO SPCCH České Budějovice	<b>9:00 – 10:00</b>	<b>„Cvičení s gymnastickým míčem“</b> – lektorka <b>Marie Marešová</b>
Klub Aktiv, z. s.	<b>10:30 – 12:30</b>	<b>„Tancem pro zdraví a proti stresu“</b> – lektori <b>pí Faltysová a p. Postl</b>
Magistrát města Č. Budějovice	<b>13:00 – 20:30</b>	<b>„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“</b>
<b>ST 8. 1.</b> ZO SPCCH České Budějovice	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>„Cvičení s gymnastickým míčem“</b> – lektorka <b>Marie Marešová</b>

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 Faltysová
ČT 9. 1. Magistrát města Č. Budějovice	8:30 – 12:00	„Kosmetika, pedikúra, manikúra, kadeřnictví“ - návštěva studentů ze STŘEDNÍ ŠKOLY OBCHODNÍ, České Budějovice, Husova 9 - Nutnost rezervace - informace v KS Jizerka
	12:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
PÁ 10. 1. 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
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDELE</b>		
PO 13. 1. 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

<p><b>ÚT 14. 1.</b> 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><b>ST 15. 1.</b> 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>Klub Aktiv, z. s.</p>	<p>16:15 – 18:00</p>	<p>„Country tance“ – lektorka pí Faltysová</p>
<p><b>ČT 16. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice</p>	<p>9:00 – 11:00</p>	<p>„Naam jóga“ – lektorka Šárka Laura Tůmová</p>
	<p>12:30 – 20:30</p>	<p>„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“</p>
<p><b>PÁ 17. 1.</b> Klub Aktiv, z. s.</p>	<p>9:00 – 12:00</p>	<p>„Glorieta“ – Country tance I. - lektorka pí Kremlová</p>

Senioři ČR, z. s.	14:00 – 17:00	„ <b>Stolní tenis</b> “ – přátelská utkání
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDELE</b>		
PO 20. 1. Klub Aktiv, z. s.	10:00 – 11:00	„ <b>Orientální tanec</b> “ - s lektorkou Ivanou Novou Přijďte si posílit svaly nejen kolem páteře 😊
	15:00 – 18:00	„ <b>Glorieta</b> “ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
ÚT 21. 1. ZO SPCCH České Budějovice	9:00 – 10:00	„ <b>Cvičení s gymnastickým míčem</b> “ – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	10:30 – 12:30	„ <b>Tancem pro zdraví a proti stresu</b> “ – lektoři pí Faltysová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	„ <b>Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMB</b> “
ST 22. 1. ZO SPCCH České Budějovice	10:00 – 11:00	„ <b>Cvičení s gymnastickým míčem</b> “ – lektorka Marie Marešová
Magistrát města Č. Budějovice	11:15 – 13:15	„ <b>Country a Line Dance</b> “ – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	14:45 – 15:45	„ <b>Mateřská škola Jizerská</b> “

Klub Aktiv, z. s.	16:15 – 18:00	„Country tance“ – lektorka pí Faltysová
<b>ČT 23. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice	12:00 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
<b>PÁ 24. 1.</b> 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
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PO 27. 1.</b> 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
<b>ÚT 28. 1.</b> 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“ – lektoři pí Faltysová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“

<b>ST 29. 1.</b> ZO SPCCH České Budějovice	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>„Cvičení s gymnastickým míčem“</b> – lektorka Marie Marešová
Magistrát města Č. Budějovice	<b>11:15 – 13:15</b>	<b>„Country a Line Dance“</b> – pro pokročilé, lektorka M. Hejtmanová
MŠ Jizerská	<b>14:45 – 15:45</b>	<b>„Mateřská škola Jizerská“</b>
Klub Aktiv, z. s.	<b>16:15 – 18:00</b>	<b>„Country tance“</b> – lektorka pí Faltysová
<b>ČT 30. 1.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>9:00 – 11:00</b>	<b>„Naam jóga“</b> – lektorka Šárka Laura Tůmová
	<b>12:00 – 20:30</b>	<b>„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“</b>
<b>PÁ 31. 1.</b> Klub Aktiv, z. s.	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Glorieta“</b> – Country tance I. - lektorka pí Kremlová
Senioři ČR, z. s.	<b>14:00 – 17:00</b>	<b>„Stolní tenis“</b> – přátelská utkání

Změna programu vyhrazena.

Pro změnu programu a aktuální informace sledujte

[www.rodina.c-budejovice.cz](http://www.rodina.c-budejovice.cz)

[www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj](https://www.facebook.com/KomunitnicentrumMaj)

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



## SENIOR KLUB v Biografu Kotva

8. LEDNA 2025 OD 14:30



15. LEDNA 2025 OD 14:30



Pravidelná filmová projekce v Biografu Kotva.

Přijít může kdokoli, nepotřebujete  
žádné klubové kartičky či doklady.

V lednu druhou a třetí **STŘEDU** v měsíci od 14:30

### Vstupné 100 Kč

[www.biografkotva.cz](http://www.biografkotva.cz)



Klub seniorů  
JIZERKA

**KLUB SENIORŮ JIZERKA**

Vás srdečně zve na ...



# Naam jóga

**S lektorkou Šárkou Laurou Tůmovou**

**Čtvrtek 16. ledna 2025**

**Čtvrtek 30. ledna 2025**

**od 9.00 do 11.00 hod**

· PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA

**KLUB SENIORŮ JIZERKA**

**Jizerská 4, ČESKÉ BUDĚJOVICE**

