



Jizerská 4, 370 11 České Budějovice

## LISTOPAD 2024

<b>PÁ 1. 11.</b> Klub Aktiv, z. s.	<b>9:00 – 12:00</b>	<b>„Glorieta“</b> – Country tance I. - lektorka <b>pí Kremlová</b>
Senioři ČR, z. s.	<b>14:00 – 17:00</b>	<b>„Stolní tenis“</b> – přátelská utkání
<b>SOBOTA</b>		
<b>NEDĚLE</b>		
<b>PO 4. 11.</b> Klub Aktiv, z. s.	<b>15:00 – 18:00</b>	<b>„Glorieta“</b> – Country tance II. - lektorka <b>pí Kremlová</b>
<b>ÚT 5. 11.</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> – lektoři <b>pí Faltysová a p. Postl</b>

Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
<b>ST 6. 11.</b> 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“
<b>ČT 7. 11.</b> Magistrát města Č. Budějovice	12:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
<b>PÁ 8. 11.</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>NEDELE</b>		
<b>PO 11. 11.</b> Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:00	„Orientální tanec“ - s lektorkou Ivanou Novou Přijďte si posílit svaly nejen kolem páteře 😊
Klub Aktiv, z. s.	15:00 – 18:00	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová

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

**SOBOTA****NEDELE**

<b>PO 18. 11.</b> Klub Aktiv, z. s.	<b>15:00 – 18:00</b>	<b>„Glorieta“</b> – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
<b>ÚT 19. 11.</b> ZO SPCCH České Budějovice	<b>9:00 – 10:00</b>	<b>„Cvičení s gymnastickým míčem“</b> – lektorka Marie Marešová
Klub Aktiv, z. s.	<b>10:30 – 12:30</b>	<b>„Tancem pro zdraví a proti stresu“</b> – lektori pí Faltysová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	<b>13:00 – 20:30</b>	<b>„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“</b>
<b>ST 20. 11.</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>
<b>ČT 21. 11.</b> Magistrát města Č. Budějovice	<b>8:30 – 12:00</b>	<b>„Kosmetika, pedikúra, manikúra, kadeřnictví“</b> - návštěva studentů ze STŘEDNÍ ŠKOLY OBCHODNÍ, České Budějovice, Husova 9 - <b>Nutnost rezervace - informace v KS Jizerka</b>

	12:30 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
<b>PÁ 22. 11.</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>NEDELE</b>		
<b>PO 25. 11.</b> Magistrát města Č. Budějovice	10:00 – 11:00	„Orientální tanec“ - s lektorkou Ivanou Novou Přijďte si posílit svaly nejen kolem páteře 😊
Klub Aktiv, z. s.	15:00 – 18:00	„Glorieta“ – Country tance II. - lektorka pí Kremlová
<b>ÚT 26. 11.</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“ – lektori pí Faltysová a p. Postl
Magistrát města Č. Budějovice	13:00 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
<b>ST 27. 11.</b> 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 28. 11. Magistrát města Č. Budějovice	12:00 – 20:30	„Neveřejné aktivity Odboru sociálních věcí MMCB“
PÁ 29. 11. 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

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)

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



## SENIOR KLUB v Biografu Kotva

6. LISTOPADU 2024 OD 14:30



20. LISTOPADU 2024 OD 14:30



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





**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**

**Čtvrtek 11. LISTOPADU 2024**  
**Čtvrtek 25. LISTOPADU 2024**

**od 10.00 do 11.00 hod**

**· PRO SENIORY/KY VSTUP ZDARMA**

**KLUB SENIORŮ JIZERKA**  
**Jizerská 4, ČESKÉ BUDĚJOVICE**

