

# MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

BŘEZEN 2025

## PONDĚLÍ

- 09.40-10.30 *Němčina\** (mírně až středně pokročilí)  
10.40-11.30 *Italština 2\** (pokročilí)  
11.40-12.30 *Italština 1\** (začátečníci)  
12.40-13.25 *Trénování paměti* (pro Rosku, od 24. března)  
18.20-19.20 **Fitness\***  
19.30-20.30 **Rehabilitační cvičení** (i online)

## ÚTERÝ

- 09.00-09.45 **Rehabilitační cvičení\*** (i online)  
10.00-10.45 **Zpívánky** nebo **Malovánky**

## STŘEDA

- 09.00-09.50 **Cvičeníčko**  
09.00-09.50 *Angličtina 1\** (začátečníci - nejen senioři)  
10.00-10.50 *Angličtina 2\** (pokročilí)  
11.00-13.00 **Coworking\***  
16.00-18.00 **Podvečer s...\***

(výtvarná dílna, keramika, přednášky a besedy)

## ČTVRTEK

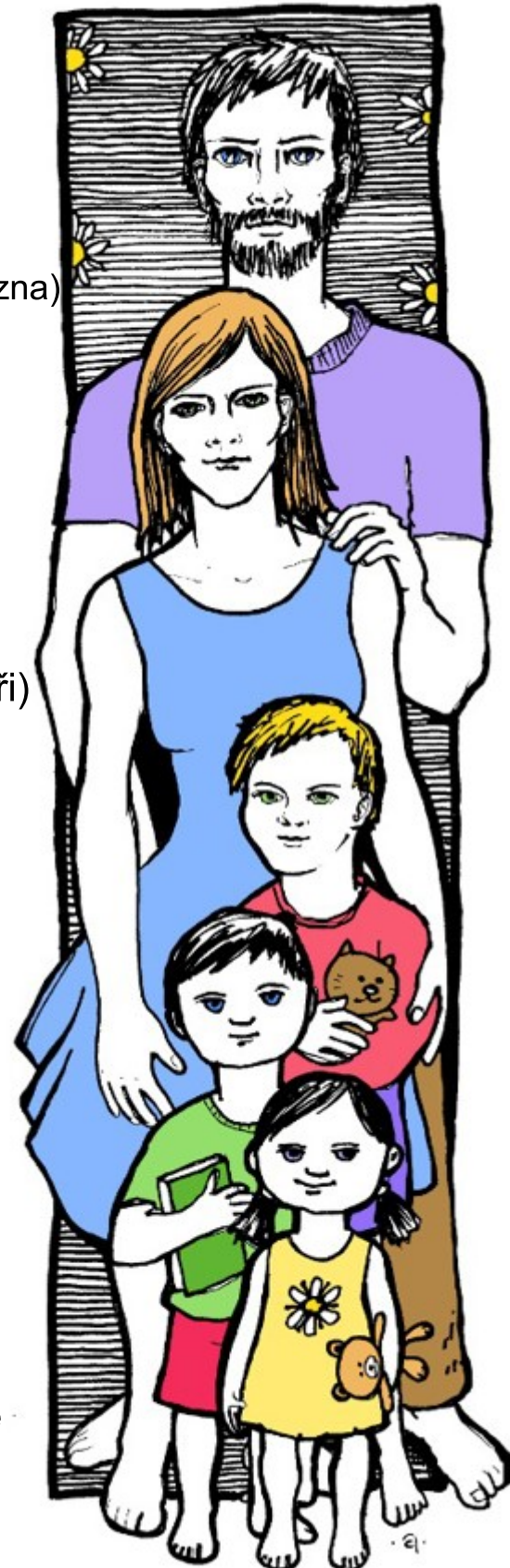
- 08.00-08.50 **Pilates\***  
09.00-09.50 **Masáže\***  
09.30-10.00 **Modlitby matek**  
10.00-12.00 **Pro maminky\***

(Duchovní program, V hlavní roli..., přednášky a besedy)

- 15.30-17.30 **Šicí poradna**

## PÁTEK

- 08.00-08.50 *Španělština 2\** (pokročilí)  
09.00-09.50 *Španělština 1\** (začátečníci)  
10.00-11.30 **Kavárnička nejen pro dříve narozené**



## PODROBNÝ PROGRAM NA BŘEZEN

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Fitness, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko a Kavárničku** je možné si zakoupit **permanentku 10 vstupů + 1 zdarma**. Cena 500 Kč nečlen/ka, resp. 300 Kč člen/ka, 0 Kč člen/ka (členství Plus). Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

### Pondělí 3. 3.

#### Fitness

**Od 18.20 do 19.20 hodin.** Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1; za hlídání dětí navíc 50 Kč. **Je třeba se přihlásit do soboty 1. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

#### Rehabilitační cvičení

**Od 19.30 do 20.30 hodin.** Hlídání dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do soboty 1. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Úterý 4. 3.

#### Rehabilitační cvičení

**Od 9.00 do 9.45 hodin.** Hlídání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do neděle 2. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Zpívánky

**Od 10.00 do 10.45 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 1 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do neděle 2. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 5. 3.

### Cvičeníčko

**Od 9.00 do 9.50 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 4. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 4. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 120 Kč, člen/ka 100 Kč, člen/ka Plus - 70 Kč.

### Výtvarná dílna: Jarní dekorace na stůl

**Od 16.00 do 18.00 hodin.** Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídání mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Jana Koutníková. **Je třeba se přihlásit do neděle 2. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 6. 3.

### Pilates

**Od 8.00 do 8.50 hodin.** Hlídnání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 4. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Masáže

**Od 09.00 do 09.50 hodin.** Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídnání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 4. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Modlitby matek

**Od 9.30 do 10.00 hodin.** Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

### Jak doprovázet děti v digitálním světě

**od 10.00 do 12.00 hodin beseda s Bc. Lucií Smolíkovou z Rodinného centra Praha**

Digitální technologie mohou být jak dobří sluhové, tak špatní páni. Obzvláště to platí v nezkušených rukou dětí, ať už kvůli nevhodnému a traumatizujícímu obsahu pro vyvíjející se mozek, nadměrné stimulaci nebo tomu všemu, co děti propáskou sezením u obrazovek. V rámci přednášky si budeme mimo jiné povídat o tom, proč je důležité děti nenechat napospas technologiím, jak jim doma nastavit pravidla a limity pro používání mobilu, počítače a tabletu, jak v dětech budovat správnou seberegulaci, co je pro děti opravdu důležité, jak vytvářet alternativy a jak budovat rodinnou sounáležitost.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 5. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hlídnání dětí zajištěno.

## Šicí poradna

**Od 15.30 do 17.30 hodin.** Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy střihů apod. Vstupné za započatou hodinu: 150 Kč nečlen/ka, 100 Kč člen/ka. Koná se minimálně pro 2 zájemce. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 4. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Pátek 7. 3.

### Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

**Od 10.00 do 11.30 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytne – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

## Pondělí 10. 3.

### Fitness

**Od 18.20 do 19.20 hodin.** Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1; za hlídání dětí navíc 50 Kč. **Je třeba se přihlásit do soboty 8. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Rehabilitační cvičení

**Od 19.30 do 20.30 hodin.** Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do soboty 8. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Úterý 11. 3.

### Rehabilitační cvičení

**Od 9.00 do 9.45 hodin.** Hlídnání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do neděle 9. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Malovánky: Vrby u vody

**Od 10.00 do 10.45 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 2 let. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do neděle 9. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 12. 3.

### Cvičeníčko

**Od 9.00 do 9.50 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 11. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 11. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 120 Kč, člen/ka 100 Kč, člen/ka Plus - 70 Kč.

## **Paměť jsme my**

**„Vše, co jste se chtěli dozvědět o trénování paměti, ale báli jste se zeptat...“**

**od 16.00 do 18.00 hodin beseda s Mgr. Ludmilou Valešovou**

Zveme vás na osvětovou besedu s certifikovanou trenérkou paměti III. stupně. Seznámíte se s tím, jak trénink paměti funguje coby užitečná prevence proti přirozenému zhoršování paměti, jaké existují typy paměti a jak paměť trénovat. Dozvíte se, co jsou tzv. mnemotechnické pomůcky. Přesvědčíte se, že vaše paměť je ještě lepší, než jste si mysleli. Přednáška se uskuteční v rámci Národního týdne trénování paměti.

Hradí se pouze pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídní dětí zajištno.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 10. března 2025 přes:**

<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## **Čtvrtek 13. 3.**

### **Pilates**

**Od 8.00 do 8.50 hodin.** Hlídní dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 11. března 2025 přes:**  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Masáže**

**Od 09.00 do 09.50 hodin.** Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídní dětí je zajištno. **Je třeba se přihlásit do úterý 11. března 2025 přes:**  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Modlitby matek**

**Od 9.30 do 10.00 hodin.** Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

**Duchovní program  
od 10.00 do 11.00 hodin**

Povídání s učitelkou náboženství **Mgr. et Mgr. Eliškou Meclovou** na téma: **Postní doba.**

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.  
Hlídní dní je zajišteno.

**Je třeba se přihlásit do úterý 11. března 2025** přes:  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Šicí poradna**

**Od 15.30 do 17.30 hodin.** Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy stříhů apod. Vstupné za započatou hodinu: 150 Kč nečlen/ka, 100 Kč člen/ka. Koná se minimálně pro 2 zájemce. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 11. března 2025** přes:  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Pátek 14. 3.**

**Kavárnička (nejen) pro dříve narozené**

**Od 10.00 do 11.30 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dní není zajišteno. Vstupné: Hradí se pouze pobytne – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

**Ruční práce: Háčkovaný trojcípý šátek III.**

**Od 17.00 do 20.00 hodin.** Pro děti od 9 let a dospělé. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. Lektorka Ing. Edita Krejčová. **Je třeba se přihlásit do středy 12. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Sobota 15. 3.**

**Dílničky nejen pro kluky: Výroba truhlíků ze dřeva  
od 9.00 do 12.00 hodin  
pro děti mladšího školního věku i dospělé**

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. **Lektor Petr Sejkora, DiS.** Pokud máte možnost, přineste si ruční pilku na dřevo, ostatní pomůcky zajištěny. Hlídnání dětí zajištěno.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do čtvrtka 13. března 2025 přes:**  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Pondělí 17. 3.**

**Maminec**

**Od 13.30 hodin.** Setkání s tvorbou programu.

**Fitness**

**Od 18.20 do 19.20 hodin.** Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1; za hlídání dětí navíc 50 Kč. **Je třeba se přihlásit do soboty 15. března 2025 přes:**  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Rehabilitační cvičení**

**Od 19.30 do 20.30 hodin.** Hlídnání dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do soboty 15. března 2025 přes:**  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Úterý 18. 3.

### Rehabilitační cvičení

**Od 9.00 do 9.45 hodin.** Hlídnání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do neděle 16. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Zpívánky

**Od 10.00 do 10.45 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 1 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do neděle 16. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 19. 3.

### Cvičeníčko

**Od 9.00 do 9.50 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 18. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** Je třeba se přihlásit do úterý 18. března 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 120 Kč, člen/ka 100 Kč, člen/ka Plus - 70 Kč.

## Sensory play

**od 16.00 do 17.30 hodin**

**pro děti od dvou let v doprovodu rodičů či prarodičů**

Cílem aktivity je rozvoj vnímání dítěte v bezpečném prostředí a podpora neformálního setkávání rodin:

- hry a aktivity, které rozvíjejí všechny smysly
- aktivity zahrnují různé textury, barvy ale i materiály

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč.

**Lektorka Bc. Magdalena Valešová. S sebou oblečení na tvoření.**

**Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 17. března 2025 přes:**

<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 20. 3.

### Pilates

**Od 8.00 do 8.50 hodin.** Hlídnání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 18. března 2025 přes:**

<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Masáže

**Od 09.00 do 09.50 hodin.** Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídnání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do**

**úterý 18. března 2025 přes:**

<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Modlitby matek

**Od 9.30 do 10.00 hodin.** Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

### V hlavní roli: Vejce

**od 10.00 do 12.00 hodin setkání pod vedením Mgr. Lucie Podhrázké Duškové, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně**

Objevujte spolu s námi chutné a rozmanité recepty z běžně dostupných surovin typických pro naši zem. Nový cyklus kulinařských dostaveníček vám poskytne nejen porci oběda, ale i nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč) + 120 Kč za oběd. Hlídní dětí zajištěno.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 19. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Šicí poradna

**Od 15.30 do 17.30 hodin.** Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy stříhů apod. Vstupné za započatou hodinu: 150 Kč nečlen/ka, 100 Kč člen/ka. Koná se minimálně pro 2 zájemce. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 18. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Pátek 21. 3.

#### Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

**Od 10.00 do 11.30 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytné – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

### Pondělí 24. 3.

#### Fitness

**Od 18.20 do 19.20 hodin.** Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1; za hlídní dětí navíc 50 Kč. **Je třeba se přihlásit do soboty 22. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Rehabilitační cvičení

**Od 19.30 do 20.30 hodin.** Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do soboty 22. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Úterý 25. 3.

## Rehabilitační cvičení

**Od 9.00 do 9.45 hodin.** Hlídní dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do neděle 23. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Malovánky: Jarní kuřátka

**Od 10.00 do 10.45 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 2 let. Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do neděle 23. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Středa 26. 3.

## Cvičeníčko

**Od 9.00 do 9.50 hodin.** Pro rodiče s dětmi od 1,5 roku. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 25. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 25. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.  
**CENA za hodinu bez hlídání dětí:** nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč. **CENA za hodinu s hlídáním dětí:** nečlen/ka 120 Kč, člen/ka 100 Kč, člen/ka Plus - 70 Kč.

## Keramika: Víťáme jaro

**Od 16.00 do 18.00 hodin.** Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídání mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Hana Panchártková. **Je třeba se přihlásit do neděle 23. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 27. 3.

### Pilates

**Od 8.00 do 8.50 hodin.** Hlídání dětí je zdarma. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 25. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Masáže

**Od 09.00 do 09.50 hodin.** Délka masáže hlavy a šíje je 15 minut, tato masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie. Vstupné: nečlen/ka 140 Kč, člen/ka 120 Kč, člen/ka Plus 100 Kč, studenti a senioři 100 Kč. Hlídání dětí je zajištěno. **Je třeba se přihlásit do úterý 25. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Modlitby matek

**Od 9.30 do 10.00 hodin.** Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

## Valná hromada

**Od 10.00 hodin.** Setkání určené všem členům a členkám KRC Sedmikráska, z. s. Pozvánku s programem obdrží e-mailem.

## Šicí poradna

**Od 15.30 do 17.30 hodin.** Konzultace, drobné opravy, výměny zipů, úpravy střihů apod. Vstupné za započatou hodinu: 150 Kč nečlen/ka, 100 Kč člen/ka. Koná se minimálně pro 2 zájemce. **Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 25. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Pátek 28. 3.

### Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

**Od 10.00 do 11.30 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytné – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

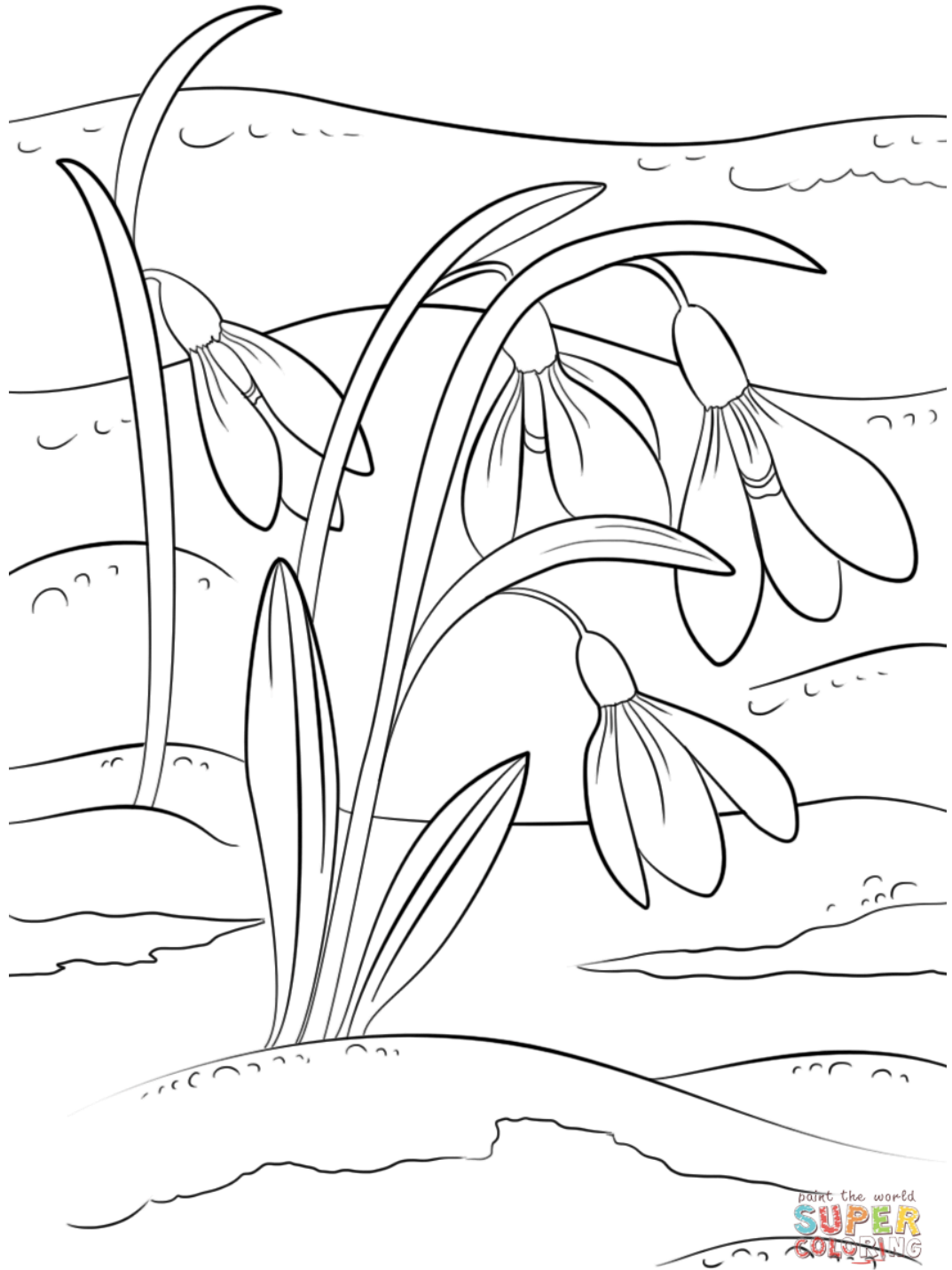
## Pondělí 31. 3.

### Fitness

**Od 18.20 do 19.20 hodin.** Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1; za hlídání dětí navíc 50 Kč. **Je třeba se přihlásit do soboty 29. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Rehabilitační cvičení

**Od 19.30 do 20.30 hodin.** Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. Můžete si přijít zacvičit osobně nebo se připojit online. **Je třeba se přihlásit do soboty 29. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



## GDPR

S veškerými osobními údaji zacházíme v souladu s pravidly GDPR. Více informací na našem webu.

## FINANČNÍ PODPORA



## INDIVIDUÁLNÍ PORADENSTVÍ

Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové

Finanční poradna Ing. Jany Lídlové

Poradna Mgr. Ludmily Valešové **pro rodiny**

**se specifickými potřebami**

Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové

Poradna dudy Mgr. Lucie Duškové Podhrázké

Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

## VOLNÁ HERNA

pondělí až pátek 09.00 – 12.00 hod.

Možnost přijít si nezávazně posedět a popovídat, zatímco si děti pohrají. Bez hlídání dětí.

## KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ

Pondělí až pátek při aktivitách,

více v našem měsíčníku Lístky Sedmkrásky.

## KONTAKTY

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC

Sedmkráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: [sedmkraskahk@volny.cz](mailto:sedmkraskahk@volny.cz)

Web: <http://www.sedmkraskahk.com/>

FB: [www.facebook.com/sedmkraskahk](http://www.facebook.com/sedmkraskahk)

Adresa: KRC Sedmkráska, z. s.

Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Scházíme se každý všední den v prostorách KRC Sedmkráska. Otevírací doba centra je dle pravidelných aktivit.

Úřední hodiny provozní 8.30 – 9.30 hod.

U NÁS  
ROZKVETETE...

<https://www.sedmkraskahk.cz/rezervacni-system>

