

# MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

KVĚTEN 2026

## PONDĚLÍ

11.40-12.30 *Italština 2\** (pokročilí)

12.40-13.25 *Trénování paměti* (7 lekcí, pro seniory)

## ÚTERÝ

09.00-10.00 **Rehabilitační cvičení\*** (i online)

10.00-10.45 **Zpívánky** (od 1 roku) nebo  
**Malovánky** (od 2 let)

## STŘEDA

09.00-09.50 *Angličtina 1\** (mírně pokročilí)

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

08.00-09.00 **Pilates\***

09.00-09.30 **Modlitby matek**

10.00-12.00 **Pro maminky\***

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

15.30-17.30 **Šicí poradna** (1x za 14 dní)

19.30-20.30 **Rehabilitační cvičení** (pouze online)

## PÁTEK

09.00-09.50 **Cvičeníčko** (od 1,5 roku)

10.00-11.30 **Kavárnička nejen pro dříve narozené**

(1x měsíčně s ochutnávkou až od 10.30)



## PODROBNÝ PROGRAM NA KVĚTEN

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko, Kavárničku nejen pro dříve narozené, Volnou hernu a Duchovní program** 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.**

**Od května se pondělní rehabilitační cvičení přesouvá na čtvrtek, čas zůstává nezměněn.**

**V týdnu od 18. května do 24. května 2026 se rehabilitační cvičení z důvodu nepřítomnosti lektorek nekoná.**

### **Pátek 1. 5.**

Státní svátek

**KRC Sedmikráska i DK Klubíčko mají zavřeno.**

### **Úterý 5. 5.**

#### **Rehabilitační cvičení**

**Od 9.00 do 10.00 hodin.** Hlídaní 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 3. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

**Koncert CZUŠ dětem  
od 10.15 hodin v jurtě CZŠ Hradec Králové**

Koncertní vystoupení pro malé posluchače v doprovodu rodičů. Děti budou mít možnost seznámit se s hudebními nástroji a nacvičit společnou písničku. Rodiče se dozvědí, jak probíhá předmět Přípravná hudební výchova, pro koho je určený a kdy na něj dítě přihlásit.

Vstupné 20 Kč za dítě. Sejdeme se v 9.45 hodin v KRC Sedmikráska.

**Je třeba se přihlásit do neděle 3. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Středa 6. 5.**

**Coworking**

**Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 5. května 2026** 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: Květina do zahrady**

**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 3. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Čtvrtek 7. 5.**

**Pilates**

**Od 8.00 do 9.00 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 5. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Modlitby matek

**Od 9.00 do 9.30 hodin.** Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

## Rozkvetlý strom (zapichovaný patchwork)

**od 10.00 do 12.00 hodin workshop s Mgr. Janou Koutníkovou**

Pomůcky zajištěny. Vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč. Vstupné pro tvořící děti je poloviční. Hlídní mladších dětí je zajištěno.

**Je třeba se přihlásit do úterý 5. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Rehabilitační cvičení

**Od 19.30 do 20.30 hodin. POUZE ONLINE.** Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 5. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

## Pátek 8. 5.

Státní svátek

**KRC Sedmikráska i DK Klubíčko mají zavřeno.**

## Úterý 12. 5.

### Rehabilitační cvičení

**Od 9.00 do 10.00 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 10. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

## 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 10. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 13. 5.

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** Je třeba se přihlásit do úterý 12. května 2026 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.

### Podvečer s.....

Pravidelný program se tentokrát nekoná, tým KRC Sedmíráska využije příležitost navštívit Hospic pro Hradecko. Více na: <https://www.charitahk.cz/luzkovy-hospic/>.

## Čtvrtek 14. 5.

### Pilates

**Od 8.00 do 9.00 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 12. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Modlitby matek

**Od 9.00 do 9.30 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: Celer**

**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. Oblíbený cyklus kulinářských 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 úterý 12. května 2026** 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 12. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Rehabilitační cvičení

**Od 19.30 do 20.30 hodin. POUZE ONLINE.** Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 12. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

## **Pátek 15. 5.**

### 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 středy**

**13. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou  
od 10.30 do 12.00 hodin**

Sváteční setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší "kavárničky". **Ochutnáte nepečený dort a mléčný koktejl. Součástí programu bude promítání fotek spojené s vyprávěním o návštěvě jižní Francie a Monaka.** Hradí se vstupné: pobytné (nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10 + 1) a 100 Kč za kávu a drobné občerstvení. Hlídnání dětí není zajištěno.

**Je třeba se přihlásit do středy 13. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Sobota 16. 5.**

**Dílničky nejen pro kluky: Lodičky 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.** Pomůcky zajištěny. Hlídnání dětí zajištěno.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 12. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Úterý 19. 5.**

**Malovánky: Vlčí máky**

**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 17. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 20. 5.

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 19. května 2026** 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.

### Povídání s dulou

**od 16.00 do 18.00 hodin setkání s porodní dulou ČAD Mgr. Lucíí Podhrázskou Duškovou**

Na besedě se dozvíte:

- Jakou péči si mohou dopřát těhotné ženy, pokud využijí služeb duly.
- Kdo vlastně dula je a jak funguje.
- Jaký je rozdíl mezi porodem v porodnici a doma.
- Jak se na porod připravit.

Tato akce se koná v rámci **Světového týdne respektu k porodu** <https://svetovytydenrespektukporodu.cz/>.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídání dětí zajištěno. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 18. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 21. 5.

### Pilates

**Od 8.00 do 9.00 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 19. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Modlitby matek

**Od 9.00 do 9.30 hodin.** Otevřené setkání pro ty, kdo se chtějí ve společenství pomodlit za své rodiny. Na tuto aktivitu se není třeba přihlašovat a je zdarma.

**Hranice: mezi světy, mezi lidmi, v nás**  
**od 10.00 do 12.00 hodin beseda s Mgr. Janou Svobodovou,**  
**FMA**

Společně budeme hledat odpovědi na tyto otázky:

- **Co jsou hranice a jak se tvoří?**
- **Jak fungují v mezilidských vztazích?**
- **Jak souvisí s naší identitou a duchovním životem?**

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídní dětí zajištěno.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do úterý 19. května 2026**  
přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Maminec**

**Od 13.30 hodin.** Setkání s tvorbou programu. Rádi mezi sebou přivítáme všechny zájemce, kteří se chtějí aktivně podílet na chodu centra.

### **Pátek 22. 5.**

#### **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 středy 20. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

#### **Kavárnička (nejen) pro dříve narozené**

**Od 10.00 do 11.30 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší „kavárničky“. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídní dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

## Neděle 24. 5.

### Den pro rodinu

od 10.00 do 17.00 hodin v Žižkových sadech

Oblíbená akce pro rodiny. Těšit se můžete na sportovní ukázky, výtvarné dílny, soutěže a bohatý doprovodný program! Nebude samozřejmě chybět ani stánek KRC Sedmikráska.

Více na: <https://www.dnyprorodinu.cz/>.

## Úterý 26. 5.

### Rehabilitační cvičení

**Od 9.00 do 10.00 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 24. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

### 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 24. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Středa 27. 5.

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 26. května 2026** 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.

## Uganda, perla Afriky

**od 16.00 do 18.00 hodin cestopisné pásmo Bc. Veroniky Pavlů s obrázky, promítáním a vyprávěním**

Vysvětlíme si, proč se Ugandě říká perla Afriky. Dozvíme se, jak se dnes žije v zemi poznamenané násilím i vírou a jak to vypadá přímo na rovníku. Během povídání o bolestivé historii i nadějně současnosti nahlédneme také pod pokličku ugandských škol a kněžských seminářů, do jejich kuchyní i tvrdého režimu internátního školství.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 50 Kč, studenti a senioři 50 Kč. Hlídnání dětí zajištěno.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 25. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 28. 5.

### Pilates

**Od 8.00 do 9.00 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 26. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Modlitby matek

**Od 9.00 do 9.30 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**

**nejen pro maminky s dětmi**

Povídání s **lektorkou nedělní katecheze Mgr. Marií Sejkorovou o Panně Marii.**

Vstupné: Hradí se pouze pobytové: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč. Hlídnání dětí zajištěno.

**Je třeba se přihlásit do úterý 26. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## 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 26. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Rehabilitační cvičení

**Od 19.30 do 20.30 hodin. POUZE ONLINE.** Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1. **Je třeba se přihlásit do úterý 26. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Poté obdržíte na váš e-mail odkaz pro připojení na lekci a informace k platbě.

## Pátek 29. 5.

### 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 středy 27. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Kavárnička (nejen) pro dříve narozené

**Od 10.00 do 11.30 hodin.** Otevřené setkání v rámci Klubu prarodičů a seniorů. Je vám doma dlouhá chvíle? Chcete si najít nové přátele? Nemáte si s kým dát šálek kávy nebo čaje a popovídat si? Rádi se věnujete ručním pracím, rádi tvoříte nebo se dozvídáte něco nového? Přijďte do naší „kavárničky“. Program bude přizpůsoben dle zájmů účastníků. Není nutné se hlásit přes rezervační systém. Hlídnání dětí není zajištěno. Vstupné: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč, případně permanentka 10+1.

## Ruční práce: Drátování (motýlek a ptáček)

**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 Věra Dvořáčková. **Je třeba se přihlásit do středy 27. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Neděle 31. 5.

#### Cesta pohádkovým lesem

**start kdykoliv v době od 14.30 do 17.30 hodin v lese u Biřičky**

Zábavné odpoledne určené pro děti z MŠ a prvních ročníků ZŠ v doprovodu dospělých. Trasa v délce cca 1,5 km je vhodná i pro kočárky a bude vyznačena fáborky. Čekají na vás pohádkové bytosti s úkoly a na závěr drobné odměny. Akci podporují Městské lesy Hradec Králové, a. s. V roli pohádkových postav se představí studenti královéhradeckých středních škol. Vstupné je 30 Kč za dítě od dvou let.

Z organizačních důvodů uvítáme, když se **přihlásíte do pátku 29. května 2026** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>., ale můžete také přijít bez přihlášení přímo na start.

## 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 Sedmíkrásky.

## KONTAKTY

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC

Sedmíkráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

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

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

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

Adresa: KRC Sedmíkráska, z. s.

Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

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

Úřední hodiny provozní 8.30 – 9.30 hod.

U NÁS  
ROZKVETETE...

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

