

MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

DUBEN 2025

PONDĚLÍ

- 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** (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

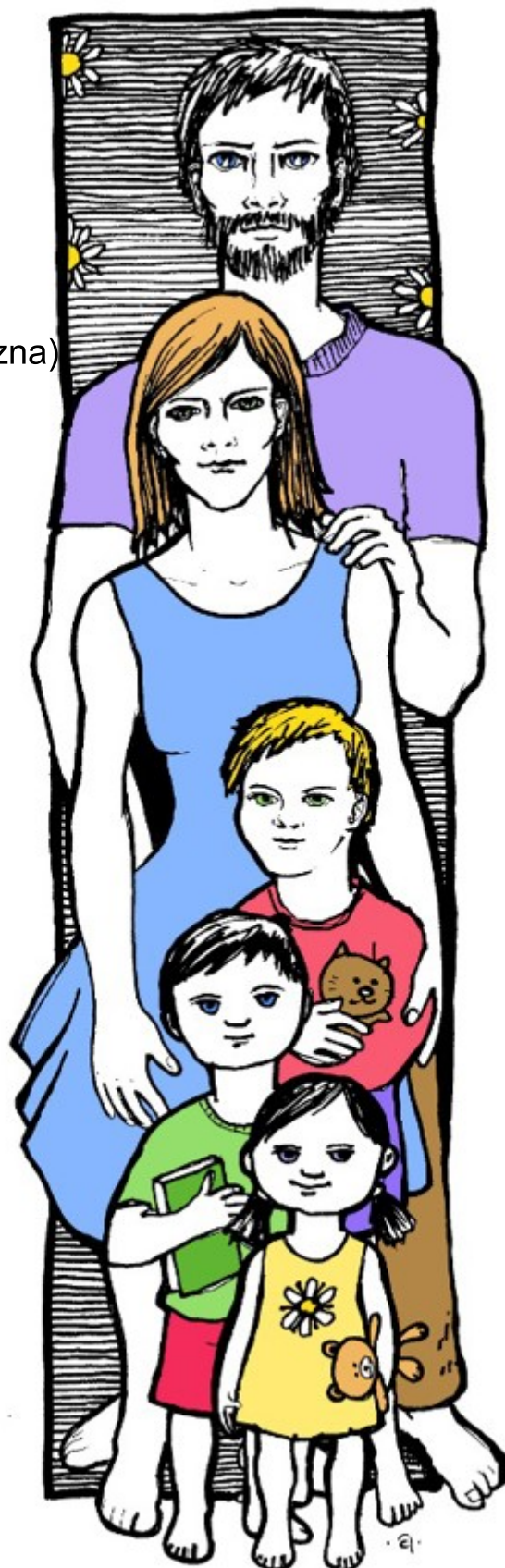
- 08.00-08.50 **Pilates***
09.00-09.50 **Masáže***
09.30-10.00 **Modlitby matek**
10.00-12.00 **Pro maminky***

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

- 15.30-17.30 **Šicí poradna**

PÁTEK

- 08.00-08.50 *Španělština 2** (pokročilí)
10.00-11.30 **Kavárnička nejen pro dříve narozené**



PODROBNÝ PROGRAM NA DUBEN

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.**

Úterý 1. 4.

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 30. 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 30. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 2. 4.

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 1. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 1. dubna 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.

Srí Lanka, země čajových lístků

od 16.00 do 18.00 hodin cestopisné pásmo Mgr. Štěpánky Potočkové s obrázky, promítáním a vyprávěním

Podíváme se do královského města Polonnaruwa. Navštívíme sloní sirotčinec, chrámy i úchvatnou lví skálu (Sigiriya). Zavítáme rovněž do královské botanické zahrady. Odtud se vydáme do čajové továrny Nuwara Eliya, okouzlí nás Nine Arches bridge i Little Adam's Peak a projdeme se po písčinych plážích při západu slunce.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. Hlídání dětí zajištěno. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 31. března 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 3. 4.

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 1. dubna 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 1. dubna 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: Špenát

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 2. dubna 2025 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 1. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 4. 4.

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.

Sobota 5. 4.

Postní duchovní obnova

od 9.00 do 13.00 hodin postní duchovní ztišení v KRC Sedmikráska a v kapli CZŠ, které povede Mgr. Magdalena Chudíková

Duchovní obnova v postní době je pozváním k modlitbě a ztišení před Pánem, abychom znovu a hlouběji otevřeli svá srdce Jeho lásce a přijali milost vykoupení, a tak se připravili na letošní Velikonoce.

Hradí se 100,- Kč (příspěvek na provoz, oběd). Hlídní dětí není zajištěno. **Je třeba se přihlásit do čtvrtka 3. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pondělí 7. 4.

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 5. dubna 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 5. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 8. 4. – čtvrtek 10. 4.

Bazárek jarního a letního dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...

Příjem věcí: úterý 8. dubna 2025 od 8.00 do 09.00 hodin a od 15.00 do 18.00 hodin obvyklým způsobem v centru. Lze také sepsat seznam věcí k prodeji předem doma. Stačí se v době od **24. března 2025** domluvit na vyzvednutí event. zaslání archu k sepsání a instrukcí.

Prodej věcí: středa 9. dubna 2025 od 8.00 do 18.00 hodin.

Možnost výhodně prodat a nakoupit jarní a letní dětské oblečení (do vel. 164), dětskou obuv (do vel. 38), hračky, knížky, sportovní potřeby, těhotenské oblečení a potřeby pro kojení. Objemné věci (kočárky, kola...) lze nabízet pouze formou písemného inzerátu. Nepřijímáme šatstvo do charitní sbírky s výjimkou adresné pomoci v rámci projektu Sedmikráska pomáhá. Manipulační poplatek je 2 Kč za nabízenou věc, z prodaných věcí si účtujeme 15 %. Výnos bude použit na provoz KRC Sedmikráska.

Výdej neprodaných věcí: čtvrtek 10. dubna 2025 od 16.00 do 18.00 hodin, pátek 11. dubna 2025 od 8.00 do 12.00 hodin.

!V době konání jarního bazárku se pravidelný program nekoná!

Pátek 11. 4.

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.

Ruční práce: Pletený košík

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 Mgr. Iveta Pilná. **Je třeba se přihlásit do středy 9. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Neděle 13. 4.

Velikonoční rodinná dílna

od 15.00 do 17.00 hodin, jídelna CZŠ Hradec Králové

Zveme vás na jarní tvoření, které pořádáme ve spolupráci s MO KDU-ČSL. Přijďte si ozdobit kraslice a svíčku, uplést pomlázku a vyrobit jarní dekorace (ozdoby na dveře i na stůl). Přineste si obuv na přezutí a vyfouknutá vajíčka. Bude připraveno i malé občerstvení. Materiál na tvoření zajištěn.

Hradí se jednotné vstupné 250 Kč za rodinu. Hlídní menších dětí zajištěno. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 7. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pondělí 14. 4.

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 12. dubna 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 12. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 15. 4.

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 13. dubna 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 13. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 16. 4.

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 15. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. **Je třeba se přihlásit do úterý 15. dubna 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
pra/rodičů**

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.

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

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**

pondělí 14. dubna 2025 přes:

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

Čtvrtek 17. 4.

Velikonoční prázdniny
KRC Sedmikráska má zavřeno.

Pátek 18. 4.

Velký pátek (státní svátek)
KRC Sedmikráska má zavřeno.

Pondělí 21. 4.

Velikonoční pondělí (státní svátek)
KRC Sedmikráska má zavřeno.

Úterý 22. 4.

Rehabilitační cvičení

Od 9.00 do 9.45 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 20. dubna 2025** přes:

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

Malovánky: Jarní louka

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 20. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 23. 4.

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 22. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. **Je třeba se přihlásit do úterý 22. dubna 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.

Ovládni svůj život!

od 16.00 do 18.00 hodin přednáška Mgr. Bc. Ladislavy Pozdílkové, mentální koučky pro děti a dospělé

Nevíš, jak skloubit práci a rodinu? Potřebuješ zvýšit výkon a motivaci? Necítíš se ve svém životě šťastný? Máš problémy ve vztazích nebo v rodině? Chceš zlepšit komunikaci a zvýšit sebevědomí? Ale nechceš, aby to stále někdo radil, co máš dělat?! Poznej sílu mentálního koučinku! Odpovědi a řešení na své otázky najdeš sám v sobě. Ty sám se rozhodneš, jak budeš řídit svůj život. Kouč bude pouze tvým nezaujatým průvodcem.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč. Hlídání dětí zajištěno. **Je třeba se přihlásit nejpozději do pondělí 21. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Čtvrtek 24. 4.

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 22. dubna 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 22. dubna 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.

Koncert CZUŠ dětem

od 10.00 hodin v jurtě CZŠ Hradec Králové

Koncertní vystoupení pro malé posluchače v doprovodu rodičů. Děti budou mít možnost seznámit se s hudebními nástroji a nacvičí 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 středy 23. dubna 2025** 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 22. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Pátek 25. 4.

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.

Neděle 27. 4.

Čarodějnické odpoledne

od 15.00 do 17.00 hodin, zahrada Biskupského gymnázia (vchod do dvora z Kozinovy ulice)

Zveme vás na již tradiční slet malých čarodějnic a čarodějů v doprovodu rodičů. Tematické kostýmy jsou vítány. Oblíbené putování po stanovištích s čarodějnickými úkoly také letos zpestří ukáзка králičího hopu. Na závěr bude připraven oheň na opékání vuřtů, ty si však musíte přinést s sebou.

Vstupné je 50 Kč za rodinu. **Z organizačních důvodů uvítáme, když se přihlásíte do pátku 25. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>, **ale můžete také přijít bez přihlášení přímo na místo konání kdykoliv v uvedené době.**

Pondělí 28. 4.

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 26. dubna 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 26. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Úterý 29. 4.

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 27. dubna 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 27. dubna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Středa 30. 4.

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 29. dubna 2025 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

Coworking

Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 29. dubna 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.

!Odpolední program se nekoná!

GDPR

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

FINANČNÍ PODPORA





Enjoo.esdmlakOCrs.I



**U NÁS
ROZKVETETE...**

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 duly 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

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

FB: 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.

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