

# MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

ÚNOR 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) od března

## ÚTERÝ

- 09.00-09.45 **Rehabilitační cvičení\*** (i online) od března  
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

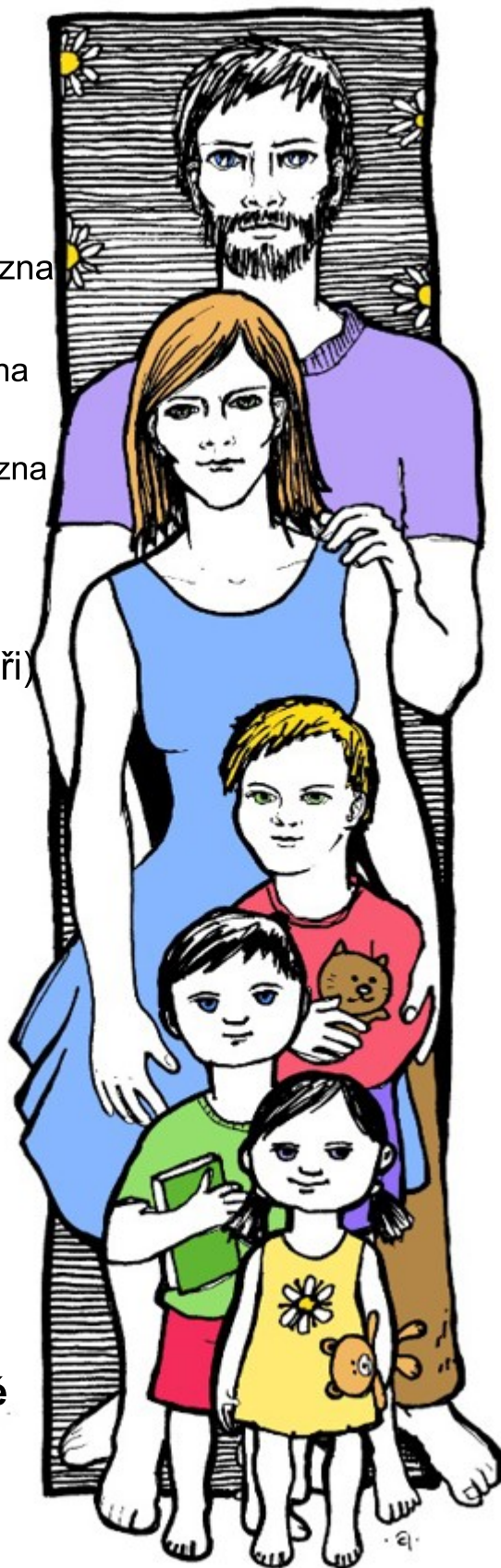
- 08.00-08.50 **Pilates\***  
09.00-09.50 **Masáže\***  
09.30-10.00 **Modlitby matek**  
10.00-12.00 **Pro maminky\***

(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 ÚNOR

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 Sedmíkraska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka**.

**Až do konce února se z důvodu pobytu lektorek v lázních nebude konat Rehabilitační cvičení.**

### Pondělí 3. 2.

#### 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. února 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Úterý 4. 2.

#### 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. února 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Středa 5. 2.

#### 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. února 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin. Je třeba se přihlásit do úterý 4. února 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: Karnevalová škraboška

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

## Čtvrtek 6. 2.

### 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 4. února 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 4. února 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 **lektorkou nedělní katecheze Mgr. Marií Sejkorovou** na téma: **Stvoření světa.**

Hradí se pobytne: nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.  
Hlídnání dětí je zajištěno.

**Je třeba se přihlásit do úterý 4. února 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 4. února 2025** přes:  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

**Pátek 7. 2.**

**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. Hlídnání dětí není zajištěno. Vstupné: Hradí se pouze pobytne – nečlen/ka 50 Kč, člen/ka 30 Kč, člen/ka Plus 0 Kč.

**Pondělí 10. 2.**

**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 hlídnání dětí navíc 50 Kč. **Je třeba se přihlásit do soboty 8. února 2025** přes:  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Úterý 11. 2.

### Malovánky: Sněženky

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

## Středa 12. 2.

### 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. února 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 11. února 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.

### Anatomie lásky

**od 16.00 do 18.00 hodin přednáška o dynamice lásky s manželi Annou a Karlem Maříkovými**

Společně se zamyslíme nad těmito otázkami:

Je ještě v dnešní době možné žít v jednom vztahu celý život?

Jak neustále rozvíjet vztah mezi manžely? A proč vlastně?

Jak ovlivňuje manželství víra v Boha?

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 10. února 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 13. 2.

### 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 11. února 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 11. února 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.

### Dánsko a národní park Vadehavet

**od 10.00 do 12.00 hodin cestopisné pásmo Mgr. Lucie Podhrázké Duškové s obrázky, promítáním a vyprávěním**

Co vše se dá stihnout za 24 hodin? Spoustu věcí. Chce to jen nepromokavé oblečení, holinky a platební kartu.

Můžete vidět příliv a odliv. Pozorovat tuleně v jejich přirozeném prostředí. Brodit se na dně Waddenského moře, zažít bouři jdoucí od Atlantiku i mnoho dalšího.

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

## Pátek 14. 2.

### 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.

### Ruční práce: Háčkový trojcípý šátek II.

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

## Sobota 15. 2.

### Dílničky nejen pro kluky: Zasněžená dřevěná chaloupka 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. Hlídní dětí zajištěno.

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

## **Neděle 16. 2.**

### **Dětský karneval**

**od 15.00 do 17.00 hodin, jídelna CZŠ Hradec Králové**

Karnevalový rej plný tance, pohybu a her s tradiční závěrečnou drobnou odměnou. Občerstvení zajištěno. Nezapomeňte si vzít obuv na přezutí.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do čtvrtka 13. února 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. Hradí se vstupné: 50 Kč/ rodina.**

## **Pondělí 17. 2.**

### **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. února 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.**

## **Úterý 18. 2.**

### **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. února 2025 přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.**

## **Středa 19. 2.**

### **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. února 2025 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### **Coworking**

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** Je třeba se přihlásit do úterý 18. února 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: Obal na květináč s osením**

**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 16. února 2025 přes:** <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## **Čtvrtek 20. 2.**

### **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 18. února 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 zajištěno. **Je třeba se přihlásit do**

**úterý 18. února 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: Hrách

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

## Pátek 21. 2.

### 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. 2. 2025 – neděle 2. 3. 2025

Jarní prázdniny  
KRC Sedmikráska má zavřeno.

## 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>

