

# MĚSÍČNÍ PROGRAM KRC SEMIKRÁSKA

LEDEN 2025

## PONDĚLÍ

- 10.40-11.30 *Italština 2\** (pokročilí)  
11.40-12.30 *Italština 1\** (začátečníci)  
12.40-13.25 *Trénování paměti* (pro Rosku, 7 lekcí)  
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)  
10.00-11.30 **Kavárnička nejen pro dříve narozené**



## PODROBNÝ PROGRAM NA LEDEN

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

### Pondělí 23. 12. 2024 - neděle 5. 1. 2025

Vánoční prázdniny  
KRC Sedmíkráska má zavřeno.

**Od pondělí 13. ledna do konce února se z důvodu pobytu lektorek v lázních nebude konat Rehabilitační cvičení.**

### Pondělí 6. 1.

#### **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 4. ledna 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 4. ledna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Úterý 7. 1.

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

## Středa 8. 1.

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

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 7. ledna 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: Lampička

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

## Čtvrtek 9. 1.

### 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 7. ledna 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 7. ledna 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: **Tři králové a jejich poselství.**

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 7. ledna 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 7. ledna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## **Pátek 10. 1.**

### **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.

## **Sobota 11. 1.**

### **Dílničky nejen pro kluky: Dřevěné domečky**

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

## **Pondělí 13. 1.**

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

## Úterý 14. 1.

### Malovánky: Sněhulák

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

## Středa 15. 1.

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

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 14. ledna 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.

### Zábavné dortování

**od 16.00 do 18.00 hodin workshop pod vedením Soni Janíčkové, DiS., nadšené cukrářky**

O dortech se dozvíte skoro vše:

- Jaké známe druhy dortů.
- Co potřebujeme na jejich upečení.
- Čím je můžeme zdobit.
- Každý účastník si ozdobí a s sebou odnese svůj vlastní dort.

Hradí se vstupné: nečlen/ka 100 Kč, člen/ka 80 Kč, člen/ka Plus 60 Kč, studenti a senioři 60 Kč a 200 Kč za jeden dortový korpus a přiměřené množství zdobícího materiálu.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do pátku 10. ledna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 16. 1.

### 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 14. ledna 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 14. ledna 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: ČOČKA

**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. Hlídnání dětí zajištěno.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do středy 15. ledna 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 14. ledna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

### Pátek 17. 1.

#### 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.

### Neděle 19. 1.

#### Divadélko Paleček: Veselá zimní pohádka aneb Jak Hanička a Honzík zapomněli na živý dárek od Ježíška od 16.00 do 18.00 hodin v tělocvičně CZŠ Hradec Králové

Maňáskové představení je vhodné pro děti od 3 let. Vstupné: 30 Kč za dítě starší 2 let, dospělý doprovod zdarma. **Prosíme, přineste si vlastní přezůvky.** Po skončení pohádky vás zveme na malé občerstvení do společenské místnosti KRC Sedmikráska.

**Je třeba se přihlásit nejpozději do čtvrtka 16. ledna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.



## **Pondělí 20. 1.**

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

## **Úterý 21. 1.**

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

## **Středa 22. 1.**

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

### **Coworking**

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 21. ledna 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: Sněhová vločka z korálků

**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. Hlídnání mladších dětí je zajištěno. Lektorka Mgr. Jana Koutníková. **Je třeba se přihlásit do neděle 19. ledna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Čtvrtek 23. 1.

### 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 21. ledna 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 21. ledna 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.

## Putování do Norska, země fjordů

**od 10.00 do 12.00 hodin cestopisné pásmo Mgr. et Mgr. Elišky Meclové s obrázky, promítáním a vyprávěním**

Nejprve se podíváme do Osla na skokanský můstek Holmenkollen. Poté navštívíme města Gjøvik a Lillehammer. Zavítáme k fjordu do rybářské osady Flam či na rybí trh v Bergenu. Dozvíme se také, jak cestovat na vlastní pěst, co si zabalit s sebou a jak si zajistit ubytování.

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 středy 22. ledna 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 21. ledna 2025** přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Pátek 24. 1.

### 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: Háčkovaný trojcípý šátek

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

## Pondělí 27. 1.

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

## Úterý 28. 1.

### Malovánky: Lyžaři

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

## Středa 29. 1.

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

### Coworking

**Od 11.00 do 13.00 hodin.** **Je třeba se přihlásit do úterý 28. ledna 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.

## Reklamace a e-shopy

od 16.00 do 18.00 hodin beseda s advokátem Mgr. Christianem Grymem, LL.M. a Mgr. Lucií Blanařovou z advokátní kanceláře KG Partners

Hlavními tématy setkání budou:

- Jak reklamovat zboží koupené na internetu.
- Jak dlouho mají e-shopy na vyřízení reklamace.
- V jakých případech mohou dostat zpět peníze.
- Co dělat, když obchodník nereaguje.

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

## Čtvrtek 30. 1.

### 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 28. ledna 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 28. ledna 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.

## Začínáme s kváskovým pečením

**od 10.00 do 12.00 hodin workshop pod vedením Mgr. Ludmily Valešové, nadšené pekařky**

Mluveným slovem i obrazem vás provedeme procesem přípravy a pečením kváskového chleba.

Dozvíte se, jak uchovat a "probudit" kvásek, zadělat těsto a upéci svůj první chléb. S sebou domů si odnesete i recepty na další pečivo.

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 středy 29. ledna 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 28. ledna 2025 přes:**  
<https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## Pátek 31. 1.

Pololetní 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>

