**PROGRAM DENNÍCH AKTIVIT ČESKÝ KRUMLOV**

**- BŘEZEN 2023-**

**Středa 1.3.**  **Trénování paměti**

9:00 – 12:00 Světový den komplimentů / Národní den kompotů / Den proti sebepoškozování

**Čtvrtek 2.3.** **Lehká jóga / Dobrý hrnec-** **Houbové rizoto**

9:00 – 12:00 Národní den starých věcí / Národní den banánového koláče / Den čtení

**…**

**Úterý 7.3.** **Taneční s Renčou / Pečení koláče „koukej na drát“**

9:00 – 12:00 Národní den- být slyšen / Národní den vepřové pečeně / Svátek má Tomáš

**Středa 8.3.**  **MDŽ- program dle přání žen**

9:00 – 12:00 Mezinárodní den žen / Národní den homeofficů

**Čtvrtek 9.3.** **Ranní protažení / Dobrý hrnec- Segedínský guláš**

9:00 – 12:00 Den falešných zubů / Národní den Barbie / Národní den překonání se

**…**

**Úterý 14.3. Taneční s Renčou / Kafemlének / Individuální skupina zotavení s Luckou**

9:00 – 12:00 Mezinárodní den dotazů / Den motýlů / Den sešívaček / Národní den lupínků

**Středa 15.3. Cviky proti bolestem zad**

9:00 – 12:00 Národní den usínání / Den pravých zpovědí

**Čtvrtek 16.3.** **Jóga pro zdravá záda / Dobrý hrnec-** **Palačinky - Omelety**

9:00 – 12:00 Den ocenění krásných rtů / Národní den pandy / Den bez selfie

**…**

**Úterý 21.3. Taneční s Renčou / Přednáška- poruchy spánku (L.Laugesen)**

9:00 – 12:00 Národní den společenské zdvořilosti / Národní den vůní / Národní den lesů

**Středa 22.3. Výroba jarní dekorace**

9:00 – 12:00 Den na to být tak mladý, jak se cítíte / Světový den vody

**Čtvrtek 23.3.** **Nácvik správného dýchání / Dobrý hrnec- Co dům dal…**

9:00 – 12:00 Národní den chipsů a dipů / Den Miss

**…**

**Úterý 28.2.** **Procházka do kostela sv.Mikuláše v Boleticích**

9:00 – 12:00 Národní den ocenění plevele / Něco na paloučku / Den Schwarzwaldských dortů

**Středa 29.3. Pečeme sušenky**

9:00 – 12:00 Den kouře / Den zrcadel / Národní den citronového dortu

**Čtvrtek 30.3.** **Bioenergetické cvičení / Dobrý hrnec-** **Vepřové výpečky se špenátem a knedlíkem**

9:00 – 12:00 Den na procházku / Národní den tužky

**ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA**