



13. – 20. 5. 2019 | Spoznaj Vojtecha Zamarovského
Detská pátracia hra. Hľadajte indicie ukryté v centre mesta. Viac informácií v INFO na str. 10.

■ DIVADLO

3. 5. | 20.00 | Konzervatívec
KLUB LÚČ | Prvá repríza inscenácie divadelného textu, ktorý vznikol na objednávku Dogma divadla z Trenčína a ktorého autorom je David Záborský.

7. 5. | 18.30 | N. V. Gogoľ: Ženba – 2. premiéra



KINO HVIEZDA | ...alebo ako oženit starého mládenca...a starú dievku... Absolútna klasika svetovej dramatiky a komédie. V tomto príbehu si každý nesie svoje fobie, a tak nebude núdza o smiešne groteskné postavičky či komické situácie.

8. 5. | 19.00 | Lord Norton a Sluha James

KINO HVIEZDA | Nezameniteľný humor, veselé a netradičné príhody v skvelom hereckom obsadení Ľ. Kostelného a J. Vajdu.

10. 5. | 19.00 | Umenie vraždy

KINO HVIEZDA | Komedialny thriller plný zvrátov, humoru a nečakaných situácií. Hrajú: Zuzana Fialová, Roman Poláčik, Jana Kovalčíková, Gregor Hološka.

22. 5. | 19.00 | Jeden za všetkých, všetci do neba

KINO HVIEZDA | Eva Sakalová, Renáta Ryníková, Tomáš Palonder, Štefan Martinovič a Miro Málek sa predstavia v komédii o súčasných vzťahoch, nedorozumeniach, nekomunikácii a sklamaníach.

■ KONCERTY

3. 5. | 17.00 | Koncert detských zborov Vážky a Carmina bona
EVANJELICKÝ KOSTOL | Spoločný koncert detských speváckych zborov.

4. 5. | 18.30 | Koncert skupiny Devítka



KINO HVIEZDA | Jedinečný koncert folkovej skupiny Devítka a priateľov: Ľubo Konečný, Čali Podolský a Robo Pelešenský.

4. 5. | 19.00 | Švajčiarsko-slovenský folklórny GALAVEČER
KURSALON, TREŇCIANSKE TEPLICE | Účinkuje švajčiarska hudobná skupina, ktorá predstaví jeden z najstarších dychových nástrojov – švajčiarsky alphorn. Ďalej vystúpa: FS Trenčan, FS Machnáč, DFS Radosť, Fujaristi a iní.

5. 5. | 18.00 | Slovenské dychové kvinteto
REFEKTÁR PIARISTICKÉHO GYMNAZIA | Podujatie v rámci Trenčianskej hudobnej jari 2019. Účinkujúci: Tomáš Janošik (flauta), Jozef Luptáčik (klarinet), Roman Mešina (fagot), Igor Fábera (hoboj), Viliam Vojčík (lesný roh).

8. 5. | 17.00 | Hviezdy nad Trenčinom
PIANO CLUB | Verejné nahrávanie TV Šláger. Účinkujúci: Duo Sonet, Šohajka, Davide Mattioli, Duo Yamaha a ďalší.

10. 5. | 19.00 | Koncert Michala Ballu
SAVANNA CAFÉ | Koncert saxofonistu a jazzmana zo Senca.

11. 5. | 19.00 | ABBA Mania Tour 2019
ŠPORTOVÁ HALA | Najhitovejšia show v podaní ABBA STARS s kapelou, sláčikovým kvartetom a s najväčšími hitmi od ABBY.

12. 5. | 18.00 | Graffovo kvarteto, Brno
GALÉRIA VÁŽKA | Podujatie v rámci Trenčianskej hudobnej jari 2019. Koncert sláčikového kvarteta. Účinkujúci: Štěpán Graffe, Lukáš Bednařík (husle), Lukáš Cybulski (viola), Michal Hřeňo (violončelo). Host: Břetislav Vybíral (violončelo).

19. 5. | 17.00 | Koncert ku Dňu matiek: Kortina
KINO HVIEZDA | Koncert žilinskej skupiny, na ktorom zaznejú ukážky z ich najnovšieho CD. Hostia: heligonkári z Kysúc – Katka a dedko Kubačákovci.

24. 5. | 16.00 | Gypselock 2019
KLUB LÚČ | Festival s dlhoročnou tradíciou.

24. 5. | 19.00 | Koncert Zuzany Suchánkovej
SAVANNA CAFÉ | Koncert bratislavskej speváčky a gitaristky. V jej repertoári nájdete prvky blues, jazz, soul, pop, či folk.

28. 5. | 18.00 | Heligonica a ich hosť
KINO HVIEZDA | Kapela Heligonica vystúpi v Trenčíne po prvýkrát. Vypočujete si najväčšie hity, piesne z novínkového albumu či piesne zo Zlatého Šlágru.

29. 5. | 15.00 – 18.30 | Koncert žiakov hudobných kurzov
KC AKTIVITY | Koncoročný koncert žiakov klavírnej triedy Ireny Buchtíkovej a gitarovej triedy Dušana Dobiaša a Ivana Dobiaša.

Kam v Trenčíne máj 2019

■ VÝSTAVY

1. – 20. 5. | Zväz diabetikov Slovenska – základná organizácia DIAVIA Trenčín
POSÁDKOVÝ KLUB | Prezentácia činnosti.

1. – 31. 5. | M. R. Štefánik
POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava.

1. – 31. 5. | M. R. Štefánik a jeho odkaz
VKMR JASELSKÁ | Výstava tematických dokumentov z fondu trenčianskej knižnice.

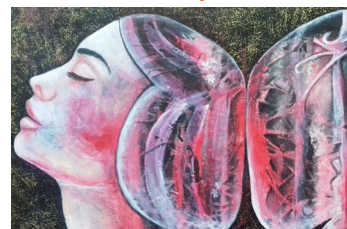
1. – 31. 5. | Zvieratká v rozprávkach
VKMR | Tematická výstava kníh pre deti a mládež s podtitulom Deti, zoznámte sa s niečím novým!

1. 5. – 2. 6. | Príbehy 20. storočia
ŠTÚROVO NÁMESTIE | Expozícia na štyroch panelových vežiach zachytávajúca príbehy ľudí, ktorí sa stali hrdinami nášho národa a zažili totalitu na vlastnej koži.

1. 5. – 9. 6. | Turizmus na Slovensku do konca II. svetovej vojny
KIC | Výstava archívnych dokumentov Lukáša Kubičina.

do 2. 5. | Blaho-Byty_Katarína Balúnová
NOVÁ VLNA | Katarína Balúnová sa vo svojej tvorbe venuje presahom maľby v súčasnom svete nových médií. Info: 0948 455 543.

3. 5. – 7. 6. | Žena a farby, žena a Eva, žena a ženy



DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Výstava obrazov autorky Nade Grzelakovej. Vernisáž 6. 5. o 15.00.

4. 5. | 9.00 – 16.00 | Výstava skalničiek, sukulentov a bonsajov
KD ZLATOVCE | V ponuke budú skalničky, sukulenty, ihličnany, kaktusy a iné.

9. – 31. 5. | CE-ZA-AR 2018
NOVÁ VLNA | Cena slovenskej komory architektov za architektúru Výstava všetkých nominovaných a víťazných diel. Vernisáž: 9. 5. o 19.00. Hudobný hosť: Michal Polák.

do 10. 5. | Jiří Tomis a Vojtech Tichý: Fotografie
TSK | Autorská výstava.

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

4. 5. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Barok v Trenčíne

KIC | Kvôli viacerým požiarom a početným prestavbám sa v Trenčíne zachovalo iba zopár pamiatok z bohato zdobenom barokovom štýle. Piaristický kostol, bývalý Župný dom aj Morový stĺp sú však doteraz dominantami mesta a zdobia hlavné námestie. Aká maľba sa nachádzala na priečelí Župného domu? Prečo je na svätotziare Jána Nepomuckého päť hviezd? Viac sa dozviete na prechádzke.

18. 5. | Noc múzeí a galérií
Vstupné 1€ sa platí iba v prvej z navštívených inštitúcií.

MESTSKÁ VEŽA | 10.00 – 22.00 Scénická a kostýmová tvorba – výstava maturitných prác študentov SUŠ v Trenčíne. 18.00 – 21.00 Hudba z veže – prehliadku mestskej veže spríjemní írská hudba v podaní Drowsy Maggie.

MIEROVÉ NÁMESTIE | Spoznaj Vojtecha Zamarovského – detská pátracia hra. Eurobankovka s Trenčianskym hradom – začiatok predaja špeciálnej suvenírovej edície od 8.00 v Kultúrno-informačnom centre v Trenčíne.

PIARISTICKÝ KOSTOL SV. FRANTIŠKA XAVERSKEHO | 9.00 – 13.00 Sprístupnené priestory kostola, vstup zdarma.

PIARISTICKÉ GYMNAZIUM J. BRANECKÉHO | 15.00 – 20.00 Sprístupnené bežne nedostupné priestory – vyhládoková veža Piaristického gymnázia, pamätná izba pátra Braneckého, refektár kolégia piaristov, vstup zdarma.

GALÉRIA M. A. BAZOVSKÉHO V TREŇCÍNE | 10.00 – 22.00 Hry a plenér na nádvorí galérie, Galerikova cesta umením – hravý detský sprievodca výstavami, komentované prehliadky výstav, jedlé umenie – tvorivé dielne pre malých i veľkých, hry s umením vo výstavných priestoroch, večerná baterková prehliadka výstav.

ATELIÉR LOFT (AREÁL MERINA, BUDOVA NOE, 4. POSCHODIE) | 12.00 – 22.00 Výstava CE-ZA-AR 2018 za architektúru všetkých nominovaných a víťazných diel, vstup zdarma.

HVEZDÁREN PROF. ALOJZA CVACHA (GYMNAZIUM Ľ. ŠTÚRA) | 15.00 – 23.00 Prehliadka hvezdárne, nočné pozorovanie, videoprojekcie, vstup zdarma.

HLAVA** NA BICYKLI** | 14.00 Cyklo-prehliadka vybraných sochárskych a iných výtvarných diel z rokov 1965 – 1990 na území mesta Trenčín so začiatkom pri letnom kúpalisku na Ostrove.

TREŇCIANSKE MÚZEUM | 10.00 – 20.00

streda | 8.00 | Babi, pošli mi to mejlom

VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštruktáž na zvládnutie základov PC a komunikácie prostredníctvom e-mailu pre seniorov. Účasť treba vopred nahlásiť: 032/7708314.

6. 5. | 9.00 – 11.00 | Európska únia a my

KC STRED | Dialóg o hodnotách odbornosti.

7., 21. 5. | 9.00 – 11.30 | Ateliér pre seniorov

GMAB | Tvorivé dielne na rôzne témy a techniky.

13. 5. | 9.00 – 11.00 | Deň matiek

KC STRED | Organizuje Združenie kresť. seniorov Slovenska Klub Trenčín – Mesto.

13., 27. 5. | 16.00 – 18.00 | Ovládanie mobilných telefónov

KC AKTIVITY | Info: 0905 982 132.

15. 5. | 13.30 | Seminár XXXII. ročníka Akadémie tretieho veku

KC STRED | Kultúrny program i prednášky: Ako chápať súčasné médiá a ich vplyv na naše myslenie, Život a tragické zahynutie M. R. Štefánika, 100. výročie úmrtia.

17. 5. | 14.30 – 19.30 | Pele Mele

KC AKTIVITY | Popoludnie pre seniorov. Pripravené je prednáška o bylínkach, kvíz, spievanie aj tanec.

20. 5. | 9.00 – 11.00 | Jozef Ďuráči: Tradičné ľudové remeslá

KC STRED | Organizuje Združenie kresť. seniorov Slovenska Klub Trenčín – Mesto.

20. 5. | 9.00 – 12.00 | Prevencia civilizačných chorôb

KC AKTIVITY | Meranie hodnôt cholesterolu, cukru, tlaku, triglyceridov z krvi.

23. 5. | 15.00 | Majáles

POSÁDKOVÝ KLUB | Stretnutie seniorov.

27. 5. | 9.00 – 11.00 | Mgr. Ján Vician: Sv. Cyril a Metod – patróni Európy

KC STRED | Organizuje Združenie kresť. seniorov Slovenska Klub Trenčín – Mesto.

■ PREDNÁŠKY**15., 22., 29. 5. | 15.00 | DIA mapa CENTRUM SENIOROV**

Pravidel. stretnutie.

18. 5. | 20.00 – 22.00 | Hvezdáreň v Trenčíne

GYMNÁZIUM ĽUDOVÍTA ŠTÚRA | Pozorovanie nočnej oblohy, prednáška a diskusia.

2. 5. | 16.00 | B. Kovarčíková: Lásky M. R. Štefánika

VKMR | Prednáška knihy spojená s besedou s autorkou Blankou Kovarčíkovou.

6. 5. | 14.00 | 74. výročie ukončenia 2. svetovej vojny v Európe

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša: plk.v.v. Ing. Miroslav Ondráš.

7. 5. | 16.00 | Beseda k aktuálnym otázkam včelárov

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša: plk.v.v. Ing. Vierošlav Pelech.

9. 5. | 17.00 | Madagaskar – moja láska

VKMR | Beseda s Vladimírom Dudlákom, ktorý pripomenie osobnosť Mórica Beňovského, priblíži exotický Madagaskar a predstaví cestopis poľského autora Arkady Fiedlera.

11. 5. | 9.00 – 17.00 | Očista a harmonizácia srdca a tenkého čreva

KC AKTIVITY | Intenzívny kurz zameraný na letnú očistu podľa ročného biorytmu. Rezervácia: 0907 493 654.

11. 5. | 16.30 – 19.30 | Hry s hudbou

KC AKTIVITY | Workshop, ktorého hlavným cieľom je ukázať účastníkom možnosti využitia hudby pri práci s deťmi. Info a prihlasovanie: mterapio@gmail.com.

13. 5. | 16.00 | Beseda k aktuálnym otázkam záhradkárov

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša: pplk.v.v. Dr. Peter Zelizňák.

14. 5. | 16.30 | 100 rokov Česka a Slovenska

VKMR | Autorská beseda so spisovateľom Igorom Ďuričom a ilustrátorom Petrom Hricákom, spojená s audiovizuálnou prezentáciou ich knižnej novinky.

16. 5. | 16.30 | 100. výročie úmrtia Milana Rastislava Štefánika

POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáša: Doc.PhDr. Ivan Mrva, CSc.

16. 5. | 16.30 | Monika Macháčková: Nič v zlom

VKMR | Prezentácia novej knihy spojená s autogramiádou.

20. 5. | 19.00 | Cestovateľské kino – Dažďové pralesy

KAVIAREN ŠTEFÁNIK | Rozprávanie Tomáša Šmátralu o dobrovoľníctve v tropických dažďových pralesoch na Sumatre.

21. 5. | 18.00 – 19.30 | Kam kráča umenie?**Kam kráča umenie?**

GALÉRIA VÁŽKA | Moderovaná diskusia s Luciou Dubačovou, riaditeľkou medzinárodného festivalu o umení, dizajne a technológiách a Michaelou Kučovou, kultúrnou organizátorkou. Vstup voľný.

23. 5. | 16.00 | Ako byť asertívny a nie agresívny?

VKMR | Pravidelná diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia. Téma: „Asertívna komunikácia a asertívne techniky na zvládanie konfliktov“.

25. 5. | 19.00 – 22.00 | Ženy ženám

FLECK COWORKING, MIEROVÉ NÁMESTIE 6 | Večer v kruhu inšpiratívnych žien s vystúpením hudobného hosťa.

30. 5. | 16.00 | Čo ukrýva depozitár – Ženské čepce v ľudovom odevu Stredného Považia

TRENČIANSKE MÚZEUM | Pohľady do minulosti s Mgr. Martinom Malom.

■ KURZY**pondelok, utorok | 17.00 – 20.00****| Klub keramikárov – dospelí**

KC AKTIVITY | Info: 0908 211 131.

pondelok | 17.30 – 19.00 |**Francúzsky jazyk – mierne pokročilí**

KC AKTIVITY | Kurzy s Madame Smejkalovou. Info: smejkal@mail.t-com.sk.

utorok | 17.00 | Kurz Ashtanga joga pre začiatočníkov

YOGA SHALA | Zoznámite sa so základnými princípmi Ashtanga jogy, základmi správneho dýchania a vybranými pozíciami.

utorok | 17.30 – 19.00 |**Francúzsky jazyk – pokročilí**

KC AKTIVITY | Kurzy s Madame Smejkalovou. Info: smejkal@mail.t-com.sk.

utorok | 19.00 – 20.00 |**Francúzsky jazyk II. ročník**

KC AKTIVITY | Kurzy s Madame Smejkalovou. Info: smejkal@mail.t-com.sk.

štvrtok | 17.00 | Kurz Ashtanga joga pre pokročilých

YOGA SHALA | Zoznámite sa s náročnejšími pozíciami prvej série Ashtanga jogy.

piatok | 16.30 – 18.30 | Kurz keramiky a točenie na kruhu

KC AKTIVITY | Info: 0918 561 320.

1. 5. | 18.30 – 19.45 | Kurz hormonálnej jogy

GEMINI CENTRUM | 5-týždňový kurz zameraný na odstraňovanie problémov a nedostatkov. Rezervácie: 0944 548 885.

7., 21. 5. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých I.

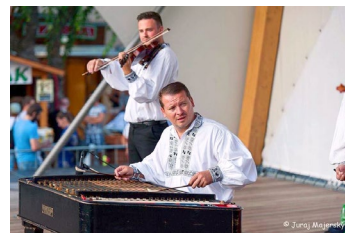
GMAB | Tvorivý ateliér – rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami.

7. 5. | 18.30 – 19.30 | Meditácia pre začiatočníkov

GEMINI CENTRUM | 5-týždňový kurz, kde sa naučíte meditovať, hlboko relaxovať a zbaviť sa vnútorného stresu a napätia. Rezervácie: 0944 548 849.

14., 28. 5. | 16.00 – 18.30 |**Večerný ateliér pre dospelých II.**

GMAB | Ďalší tvorivý ateliér pre nových záujemcov – rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami.

17. 5. – 19. 5. | Cimbaloá dielňa

KC STRED | Vzdelávanie detských a mládežníckych cimbalistov pod vedením Mgr. art. Martina Budinského, ArtD.

18. 5. | 8.30 – 18.30 | Škola intuície

KC AKTIVITY | Nový koncept alternatívneho vzdelávania detí a teenagerov. Info: 0915 850 251.

■ ŠPORT**pondelok | 17.15 – 19.15 | SM****Systém**

KC AKTIVITY | Cvičenie na regeneráciu chrbtice. Info: 0905 705 431.

pondelok | 17.40 – 18.40 | Zumba

KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina. Info: 0903 949 966.

pondelok | 18.00 – 19.00 |**Tabata**

ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

■ FILM

rodičov. Malá lienka uviazne v kartónovej krabici a nechtiac cestuje do Karibiku. Rodičia nelenia a podniknú záchrannú výpravu.

od 16. 5. | Daddy cool

Bláznivá komédia o štyridsiatnikovi, ktorý si doma založí materskú škôlku a vedie ju veľmi svojsky.

od 16. 5. | John Wick 3: Parabellum

Americký akčný thriller. V 3. časti akčnej série má super zabijak John Wick (Keanu Reeves) k smrti tak blízko, ako nikdy predtým. Na jeho hlavu bola totiž vypísaná odmena 14 miliónov dolárov.

od 16. 5. | Uglydolls

Animovaná rozprávka, v ktorej sa veselé a bezstarostné báby UglyDolls stretávajú s tým, čo to znamená byť iný, a aké je skutočne dôležité priateľstvo.

od 23. 5. | Bolesť a sláva

Dráma, Španielsko. Antonio Banderas hrá rolu filmového režiséra, ktorý už nie je schopný tvoriť. V spomienkach sa vracia do detstva, k svojej prvej dospelej láske i k bolesti z rozchodu.

16. 5. | 20.00. | Špeciálne projekcie: priamy prenos baletu

Dve nedávno vytvorené diela a jedna svetová premiéra predstavia v živom prenose súčasnú tvár Kráľovského baletu.

■ ZÁPASY**1. 5. | 9.30 – 14.00 | Turnaj semifinále 45. ročník**

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

3. 5. | 12.30 | 1. FBC Florbal Trenčín – Nižná

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, Majstrovstvá Slovenska dorastu.

3. 5. | 15.30 | 1. FBC Florbal Trenčín – Snipers Bratislava

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, Majstrovstvá Slovenska dorastu.

4. 5. | 12.30 | 1. FBC Florbal Trenčín – ATU Košice

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, Majstrovstvá Slovenska dorastu.

5. 5. | 9.00 – 15.30 | 1. FBC Florbal Trenčín – zápasy o umiestnenie

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, Majstrovstvá Slovenska dorastu.

9. 5. | 8.30 – 14.00 | Turnaj minihádzaná

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

15. 5. | 8.00 – 15.00 | Turnaj finále 45. ročník

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

25. 5. | 9.00 | HK AS Trenčín „A“ – THA Martin

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

25. 5. | 10.30 | HK AS Trenčín „B“ – THA Martin

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

25. 5. | 11.45 | HK AS Trenčín „A“ – HK AS Trenčín „B“

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

pondelok | 18.15 – 19.15 | Kruhový tréning s Monikou
KC AKTIVITY | Info: 0907 673 887.

pondelok | 18.45 – 20.00 | Joga pre začiatočníkov

GEMINI CENTRUM | Lhká jemná joga vhodná pre začiatočníkov. Info: 0944 548 885.

pondelok | 19.00 – 20.00 |

štvrtok | 17.30 – 18.30 | štvrtok | 17.45 – 18.45 | Strong by Zumba
KD OPATOVÁ | Silový tréning s váhou vlastného tela. Info: 0903 949 966.

pondelok, štvrtok | 19.00 –

20.00 | Port De Bras
ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

pondelok | 19.30 – 20.30 |

streda, piatok | 19.00 – 20.00 | Cvičenie pre ženy s Vladom
KC AKTIVITY | Info: 0903 793 557.

utorok | 9.00 – 10.00 | Joga pre mamičky

MC SRDIEČKO – KC STRED | Vhodná už 6 týždňov po pôrode.

utorok | 16.45 – 17.45 |

Zdravotný pilates
KC AKTIVITY | Vhodný pre začiatočníkov. Info: 0905 705 431.

utorok | 17.50 – 18.50 | štvrtok | 18.00 – 19.00 | Cvičenie pilates pokročilí

KC AKTIVITY | Info: 0905 705 431.

utorok | 18.00 – 19.00 | Jemné cvičenie s relaxáciou

KINO HVIEZDA | Vhodné pre ženy každého veku. Info: 0910 196 456.

utorok | 18.15 – 19.15 | Kruhový tréning

ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

utorok | 19.00 – 20.15 | Joga s Alenkou

KC AKTIVITY | Vhodné aj pre začiatočníkov. Info: 0903 271 444.

streda | 17.00 | Cvičenie pre tehotné – profylaxia

MC SRDIEČKO – KC STRED | Cvičenie vedie pôrodná asistentka, Zuzana Duncová.

streda | 18.00 – 19.00 | Tabata s Monikou

KC AKTIVITY | Hodina s prvkami dance aerobiku. Info: 0907 673 887.

streda | 18.30 – 19.30 | Deep Work

ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

štvrtok | 16.30 – 17.30 | utorok | 18.30 – 19.30 | Joga pre začiatočníkov s Yogi Mirka

KC AKTIVITY | Info: 0944 707 631.

štvrtok | 18.00 – 19.00 | Body Work

ŠPORTOVÁ HALA | Info: 0903 449 732.

štvrtok | 18.30 – 19.45 | Joga – zdravý chrbát

GEMINI CENTRUM | Cvičenie zamerané na chrbticu. Rezervácie: 0944 548 885.

štvrtok | 19.00 – 20.00 |

Cvičenie pilates – začiatočníci a mierne pokročilí

KC AKTIVITY | Cvičenie zamerané na hlboký svalový systém. Info: 0905 705 431.

piatok | 16.30 – 18.00 | S. O. S. Joga s Nikou

CVČ TREŇČÍN | Cvičenie zamerané na spevnenie tela, flexibility a odreagovanie.

1., 8., 22., 29.5. | 18.30 – 19.30 | 15. 5., 19.15 – 20.15 | Zumba s Petrou

KC AKTIVITY | Tanečná fitness hodina. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk.

3. 5. | 16.30 | 1. Sokolský športový memoriál

ZŠ HODZOVA | Podujatie pri príležitosti 100. výročia tragického úmrtia gen. M. R. Štefánika. Súčasťou bude aj lampiónový sprievod a pietny akt.

10. 5. – 12. 5. | Finálový turnaj Majstrovstiev Slovenska juniorov vo volejbale

ŠH ŠPORTOVÉHO GYMNAZIA | Prídte pozvubdiť športovcov.

24. 5. | 16.30 – 19.30 |

Mohandžodáro – tantrajoga pre ženy

KC AKTIVITY | Posvätné tantrické cvičenie. Info: 0948 609 701.

25. 5. | 10.00 – 11.30 | Yoga Wheel Workshop

GEMINI CENTRUM | Cvičenie s jogovým kruhom. Rezervácie: 0944 548 885.

TANEC

streda | 17.45 – 18.45 | Tance pre radosť

SOKOLOVŇA | Naučíte sa tance z rôznych kútov sveta. Info: 0910 196 456.

26. 5. | 14.00 | Trenčiansky festival tanca 2019



KINO HVIEZDA/MIEROVÉ NÁMESTIE | Prehliadka tanečných telies z Trenčína spojená s workshopmi, s karnevalovým sprievodom a bubnovou show.

INĚ...

utorok | 10.00 | Podporná skupina mamičiek v dojčení

MC SRDIEČKO – KC STRED | Vhodné aj pre tehotné ako príprava na dojčenie.

utorok | 17.00 – 20.15 | Klub spoločenských hier

KC AKTIVITY | Stretnutie nadšencov moderných spoločenských hier. Info: peterbiras@gmail.com.

streda | 17.30 | Common Talks

SAVANNA CAFÉ | Stretnutia za účelom

zlepšenia jazykových schopností. Rezervácie: 0910 999 222.

4. 5. | 17.00 | Priestor 2

DETSKÉ MESTEČKO | Oživenie zabudnutých miest v Trenčine. Účinkujúci: Komorný orchester mesta Trenčín – KOMT, Ventolin, FVLRCVM, ISAMA ZING, Whithe, Elýščítat.

6. – 12. 5. | Európsky týždeň nosenia detí

MC SRDIEČKO | Nosenie spája.

6. 5. | 13.00 | Spomienkové stretnutie k 74. výročiu ukončenia 2. svetovej vojny v Európe

POSÁDKOVÝ KLUB | O 13.30 otvorenie výstavky k výročiu oslobodenia.

7. 5. | 18.00 – 19.30 | Oflajn 5 GALÉRIA VÁŽKA | Zábavný kvíz o histórii a súčasnosti nášho mesta.

9., 23. 5. | 9.30 – 11.30 |

Podporná skupina nosenia detí
MC SRDIEČKO | Vedú lektorky nosenia, Zuzana Čizmárová a Ivana Kubánová.

10. 5. | 19.00 | Sit down stories
KURSALON TREŇČIANSKE TEPLICE | Talk show Veroniky Čifrovej Ostrihoňovej.

12. 5. | 8.00 – 12.00 | Výmenné stretnutie zberateľov pivných kuriozít

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub zberateľov pivných kuriozít.

16. 5. | Skleróza multiplex – cvičenie

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ |

19. 5. | 15.00 | Deň rodiny

MIEROVÉ NÁMESTIE | Rodinné popoludnie plné hudobných vystúpení, súťaží a športových aktivít. V programe vystúpi Miro Jilo, S Hudbou Vesmírnou, DFS Nezábudky, DSZ Trenčín – Orechová, TS Bambula a Tumanniacapella (Brno).

22. 5. | 14.00 | Súťaž v lúštení krížoviek

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Radi lúštíte krížovky? Zmerajte si sily s ostatnými.

24. 5. | 20.00 | Noc kostolov 2019

KLÁŠTOR NA SKALKE | Prídte si vypočuť literárne pásmo Skalka rozpráva.

25. 5. | Burza starožitností a gazdovské trhy

EXPO CENTER | Burza pre zberateľov mincí a iných zberateľských zaujímavostí.

25. 5. | 9.30 – 20.00 | Trenčín na korze

ULICA 1. MÁJA | Moderný mestský trh, ktorého cieľom je poskytnúť priestor predovšetkým lokálnym handmade predajcom svojich výrobkov. Súčasťou akcie budú aj workshopy, tvorivé dielničky a ďalšie zaujímavé aktivity.

25. 5. | 20.20 – 23.20 |

PechaKucha Night Trenčín #1
ULICA 1. MÁJA | Prídte si vypočuť desiatich šikovných, kultúrou, umením, dizajnom či architektúrou nabitých Trenčanov. Podujatie je súčasťou podujatia Trenčín na korze.

26. 5. | 11.00 – 18.00 | Oslava 1. roku otvorenia leteckého múzea Hangáru X

LETISKO TREŇČÍN | Oslava s bohatým programom.

30. 5. | 15.00 – 17.00 | Skleróza multiplex – klub Trenčín

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ |

KONTAKTY

CENTRUM PRE RODINU	Farská 12, 0910 686 078, www.cprtrencin.sk
CINEMAX	OC MAX, Gen. M. R. Štefánika 426, www.cine-max.sk
CVČ – CENTRUM VOĽNÉHO ČASU	Východná 9, 032/743 35 02
DENNÉ CENTRUM SIHOŤ	Osvienčimská 3, 0901714 266, dcsihot@trencin.sk
FITNESS LION CENTER	Bavlnárska 320/15, 032/640 08 40
GALÉRIA VÁŽKA	Mierové námestie 19, 0915 382 532, motycka@microinvent.com
GEMINI CENTRUM	Mierové nám. 14/14, 0944 548 885, www.gemini.trencin.sk
GMB Galéria M. A. Bazovského	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmb.sk
KAVIAREŇ NA CESTE	Katov dom, Matúšova ulica
KC AKTIVITY	Kyjevská 3183, 032/658 26 08, www.kcaktivita.sk
KC KUBRÁ	Kubranská 94, 0907 516 720, kckubra2@gmail.com
KC STRED	Ul. 28. októbra 2, 032/652 21 36
KC SIHOŤ	Opatovská 23, 0904 339 401, www.kcsihot.sk
KD ZLATOVCE	Hlavná ulica 10, 0904 920 306
KIC Kultúrno-informačné centrum	Mierové námestie 9, 032/ 6504 709, 650 47 11, 650 47 12
KINO HVIEZDA	Kn. Pribinu 3, hviezda@trencin.sk, 0902 911 480
KLUB LÚČ	Kn. Pribinu 3, 0903 027 910, www.klubluc.sk
KreaTivo	Gen. M. R. Štefánika 379/19, 0918 883 505
Ladies Eclub	Legionárska 7185/5, 0911 730 790, ladyeclub.sk
MC SRDIEČKO	Hviezdoslavova 6, 032/743 04 32, www.mcsrdiecko.sk
MC SRDIEČKO – KC STRED	Ul. 28. októbra 2, 032/743 04 32
MESTSKÁ ŠPORTOVÁ HALA	Mládežnícka ul., 032/743 63 36
NOVÁ VLNA	Kukučínova 718, budova NOE, areál Merina
OC LAUGARICIO	Belá 7271, 032/658 53 94, www.oclaugaricio.sk
OC MAX	Gen. M. R. Štefánika 426, 032/741 91 25
PIANO KLUB	Pod Sokolice 12, 0905 278 785, piano.mytootoot.com
PIARISTICKÝ KOSTOL	Mierové námestie 43
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815
SAVANNA CAFÉ	Rastislavova 1, 0910 999 222
ŠTÁTNY ARCHÍV	Kožušnícka 915/1, 032/651 74 10
TSK Trenčiansky samosprávny kraj	K dolnej stanici 7282/20A, 032/655 53 23
VKMR	Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčine, ulice Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk, 032/770 83 00
VÝSTAVISKO EXPO CENTER	Pod Sokolice 43, www.expo.trencin.sk
YOGA SHALA	Osloboditeľov 667/1A, 0944 394 471, yogashala.sk
ZUŠ K. PÁDIVÉHO	Základná umelecká škola K. Pádívého, Nám. SNP 2