



Už v predaji online
visit.trencin.sk/podujatia

Divadlo Kumšt Teatro: KVARTETO
 9. 3. 2020 | 19.00 | KINO HVIEZDA

■ DIVADLO

14. 2. | 18.30 | Zuzana Mišáková: Svetový Slováč Štefánik

KINO HVIEZDA | Predstavenie plné spevu, tancov, hudby, vtipu, vášne a modrých uhrančivých očí v podaní Mestského divadla Trenčín. V hlavnej úlohe sa predstaví známy slovenský herec Juraj Hrdka.

21. 2. | 18.30 | Mestské divadlo Trenčín: Lakomec



KINO HVIEZDA | Vynikajúca Moliérová klasická komédia o láske k majetku. Účinkujú: Peter Trník, Diana Minarovičová, Tomáš Soták, Danica Jurčová a ďalší.

■ KONCERTY

8. 2. | 17.30 | ŠARIŠANCI – So srdcom

KINO HVIEZDA | Na koncerte známej ľudovej hudby odznejú najznámejšie šarišské, melodicke rusínske, temperamentné rómske, či autorské piesne v podaní cimbalovej muziky.

9. 2. | 18.00 | Koncert vážnej hudby

REFEKTÁR PIARISTICKÉHO GYMNÁZIA | Účinkuje Alžbeta Struňáková – hoboj, Jakub Chlepko – viola a Branislav Malatinský – klavír.

13. 2. | 17.00 | Hviezdy nad Trenčínom

PIANO CLUB | Verejná TV nahrávka Šláger TV. Vstupenky zakúpíte v KIC.

13. 2. | 18.00 | Koncert Lýdie Novotnej

SAVANNA CAFÉ | Koncert slovenskej pesničkárky žijúcej v Malackách. Prídte si vypočuť zhudobnené príbehy zo života, v ktorých sa mnohí nájdete.

14. 2. | 19.00 | Cigánski Diabli a DEŠMOD

ŠPORTOVÁ HALA | Jedinečné spojenie rocku a dynamickej gypsy music, duet Kulyho a Silvií Šarkóziovej, či Kulyho repertoár v sprievode Cigánskych Diablov.

19. 2. | 19.00 | Heligonky v Trenčíne

KINO HVIEZDA | Účinkujú: Sestry Bacmaňáková a Zbojná, Miroslav Adame, Janko Grabec – Veselá Heligonka. Rezervácie vstupeniek na tel. č.: 0902 091 441.

22. 2. | 20.00 | Tribute to Jaro Filip

KINO HVIEZDA | Spomienka na hudobnú legendu a nadčasovú osobnosť. Jeho piesne zahrá kapela JF TRBT BAND.

25. 2. | 18.00 | Kalinka 2020

KINO HVIEZDA | Koncertný program prinesie tradičné piesne donských kozákov a známe ruské melódie. Host' programu: Svetlana Vadko (Ukrajina).

26. 2. | 19.00 | Fragile

PIANO CLUB | Koncert skupiny, ktorá sa venuje nielen interpretácii známych svetových rock – pop – jazz hitov v zaujímavých a cappella aranžmánoch.

■ VÝSTAVY

1. 2. – 29. 2. | Veselé fašiangy

VKMR JASELSKÁ | Tematická výstavka približujúca fašiangový čas radosti a hojnosti.

1. 2. – 29. 2. | Politika a politická kultúra

VKMR JASELSKÁ | Výstavka kníh a tematických dokumentov inštalovaná pri príležitosti volieb do Národnej rady SR.

1. 2. – 29. 2. | Slovenské výtvarné umenie na poštových známkach

POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava.

1. 2. – 29. 2. | Dobre vidíme iba srdcom II.

SAVANNA CAFÉ | Výstava výtvarných diel detí zo Špeciálnej základnej školy internátnej Vladimíra Predmerského v Trenčíne. Vernisáž k výstave: 4. 2. o 17.00 hod.

3. 2. – 29. 2. | 1. československý armádný zbor v bohoch za oslobodenie republiky

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenskej histórie protifašistického odboja.

6. 2. – 10. 3. | FOPO 2019

TSK | Fotografie pomedzia – Fotografie pomezí. IV. ročník medzinárodnej fotografickej súťaže Repriza výstavy zo súťaže. Vernisáž: 6. 2. o 17.00.

7. 2. – 26. 4. | Skryté príbehy z múzea

TRENČIANSKY HRAD | Vernisáž: 7. 2. o 16.00.

do 16. 2. | HORIZONTY SÚČASNOSTI V.

GMAB | Výstava, ktorej cieľom je zdokumentovať najaktuálnejšie trendy výtvarného umenia trenčianskeho regiónu.

17. 2. – 29. 2. | 95 rokov trenčianskej knižnice

VKMR | Výstava tematických fotografií, dokumentov a knižničných artefaktov, ktoré dotvárajú 95-ročnú históriu verejnej knižnice v Trenčíne, založenú 14. 2. 1925. Vernisáž: 17. 2. o 10.00.

do 19. 2. | FullSizeRender

GALÉRIA VÁŽKA | Výstava obrazov Pavly Hrdlikovej Pádivej a Lucie Hornárovej Čerňayovej.

do 20. 2. | Prezentačná výstava Strednej odbornej školy stavebnej E. Beluša

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje PK a Stredná odborná škola stavebná E. Beluša Trenčín.

do 26. 2. | Maľovanie prináša radosť



KIC | Výstava obrazov Edity Škárovej.

27. 2. – 19. 4. | Bienále plastiky malého formátu 2019 – 2020

GMAB | Komorná 3D tvorba mladšej a strednej generácie slovenských vizuálnych umelcov a prizvaných hostí zo zahraničia. Vernisáž: 27. 2. o 17.00.

27. 2. – 19. 4. | Tomáš Žemla: do-poli/na-poli

GMAB | Výstava maliara z mladšej generácie autorov, ktorý dokonale ovláda realistickú kresbu a maľbu. Zaujatie našiel hlavne v krajinomalbe. Vernisáž: 27. 2. o 17.00.

do 29. 2. | Art Dizamo

TRENČILL | Výstava fotografií. Fotografické umenie ako vizuálny jazyk.

do 29. 2. | Aj záľuby sú dobré

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Výstava obrazov Marty Luptákovéj.

do 10. 5. | Z rozprávky do rozprávky

TRENČIANSKY HRAD | Výstava bábok z inscenácií Starého divadla Karola Spišáka v Nitre, ktorá poodhaľuje rozprávkový svet, záklisie a čarovný život divadelných bábok a bábkového divadla.

■ DETI

pondelok – piatok | 9.00 – 12.00

| Dopoludnia pre maminy

KREATIVO | Deti predškolského veku pri hre s kockami LEGO DUPLO® v spoločnosti svojich mamičiek. Je potrebné sa vopred dohodnúť na tel. č. 0918 883 505.

pondelok, streda | 10.00 – 11.00

Folklorný klubík Drobci

KC AKTIVITY | Ľudové tance, spev, prípravka na pokračovanie záujmovej činnosti detí vo folklórnych súboroch Info: 0904 927 161.

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

7. 3. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom: Turci v Trenčíne



KIC | Nebezpečenstvo tureckých nájzdov nám hrozilo od 16. storočia, preto sa mestá aj dediny snažili čo najlepšie pripraviť. V Trenčíne sa vylepšovalo opevnenie hradu aj mesta, vybudovali sa nové obranné valy, Horný a Dolný Šianec. Najnebezpečnejší turecký útok v októbri 1663 obrancov mesta prekvapil. Turci vypálili južné predmestia aj 17 dedín a zajali mnoho ľudí. Kto dozeral na stavbu Horného a Dolného Šianca? Kde by ste hľadali Tureckú vežu? Čo spája jezuitu Jána Gludovaca a kata Carniflexa Slobodu?

■ KINO

10. 2. | 18.00 | HoryZonty – Festivalové reprízy N° 2.

SADKA, ZLATOVSKÁ ULICA | Premietanie úspešných adrenalinových filmov vybraných z hlavného programu festivalu HoryZonty.

CINEMAX

od 23. 1. | Bad Boys navždy

Americká akčná komédia. Kým Marcus (Martin Lawrence) sa pomaly chystá do policajného dôchodku, Mike (Will Smith) je presvedčený, že bude loviť zločincov do konca života. A to môže byť čo nevidieť – niekto sa ho totiž pokúša zabiť.

od 30. 1. | Attila



Český dokumentárny film, ktorý sleduje a mapuje celoživotný príbeh športovca a novodobej slovenskej hviezdy Attilu Végha. Zachytáva najdôležitejšie kapitoly jeho života od skorého detstva až po narodenie jeho syna Attilu

FILM

v januári 2020. Z rozprávania rodiny, blízkych, priateľov, kolegov, športovcov, umelcov, spevákov, súperov a tiež nikdy nezverejnených archívnych záberov môže divák nahliadnuť do jeho života a sledovať kroky, ktoré ho priviedli k úlohe MMA zápasníka, hoci na ňu v detstve nemal mnoho predpokladov.

od 30. 1. | Cesta za živou vodou

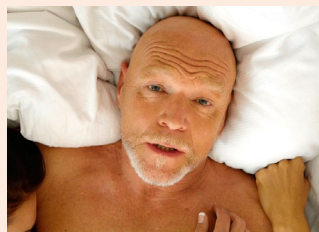


Nórska fantasy rozprávka. Stať sa Nórskym Espen sa vydáva hľadať živú vodu, aby zachránil svojich bratov, aj Kristíniných kráľovských rodičov. Espenove nové dobrodružstvo začína trochu nešťastne. Kristínini rodičia sú otrávení a z tohto hrozného činu sú falošne obvinení obaja Espenovi bratia. Obaja nešťastníci sú ihneď uvrhnutí do väzenia a čakajú na popravu. To by ale nebol Espen, aby nenašiel spôsob, ako zložitú situáciu vyriešiť! Presvedčí princeznú Kristin, aby sa s ním vydala hľadať bájny zámok Soria Moria, ktorý je vraj celý postavený z rýdzeho zlata. Tu sa podľa dávnych povestí ukrýva prameň zázračnej živej vody a s jej pomocou chce Erik zachrániť život kráľa, a kráľovnej a aj svojich bratov.

od 6. 2. | Vtáky noci a fantastický prerod jednej Harley Quinn

Americký akčný, dobrodružný film. Počuli ste ten vtíp o policajtovi, vtáčatku, psychoške a mafiánskej princeznej? Vo filme rozpráva hlavná hrdinka svoj prekvapivý príbeh tak, ako to vie len ona. Keď sa v Gotham je jeho najnechutnejšie sebestredný zločinec Roman Sionis a jeho horlivá pravá ruka Zsasz zamerajú na dievča menom Cass, mesto počas jej hľadania okamžite prevráti hore nohami.

od 6. 2. | Román pre pokročilých



Česká komédia. Aký je život rozvedených mužov oddelených naštanovanou exmanželkou nielen od stalo, postele, ale aj účtov? Ako zapôsobí rozvod na ich morálku a sebavedomie? Toto všetko sa dozvieme z korektnej komédie s Marekom Vašutom v hlavnej úlohe. Hlavný hrdina noblesný šarmantný sveták Rudolf (Marek Vašut) sa po rozvoде zapríčinenom jeho nerozváznou milostnou avantúrou musí presťahovať z prepychu veľkomesta do provinčného hotela, ktorý vlastní so svojím

pondelok, utorok, štvrtok | 16.30 – 18.00 | Karate klub Ekonom

KC AKTIVITY | Pre deti a mládež od 5 do 20 rokov. Info: 0911 603 068.

utorok | 10.00 | Le club francais maman

MC SRDIEČKO | Klub francúzsky hovoriacich mamičiek, deti sa pri mame hrajú.

utorok, streda, štvrtok | 15.00 | Kreatívno-vzdelávacie kurzy pre deti s kockami LEGO®

KREATIVO | Malý konštruktér s kockami LEGO DUPLO pre deti od 4 – 5 rokov. Veľký inžinier pre deti od 6 – 11 rokov. Trvanie kurzu: 10 lekcii, 60 minút/lekcia. Kurzy začínajú o 15.00, 16.00 a 17.00.

utorok | 15.30 – 17.00 | Klub malých keramikárov

KC AKTIVITY | Keramický krúžok pre deti a mládež od 5 rokov. Info: 0908 211 131.

utorok | 17.00 – 18.00 | Hráme sa a športujeme

ZŠ, DLHÉ HONY | Hry rodičov a detí v telocvični 5. ZŠ. Zraz účastníkov o 16.55 pred vchodom do školy. Treba priniesť prezuvky.

streda | 10.00 | Mommie's English Club

MC SRDIEČKO | Mamy sa rozprávajú po anglicky a deti sa pri nich hrajú.

streda | 15.30 – 17.00 | piatok | 15.00 – 16.30 | Tanečná škola Aura dance

KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca Barbory Kuzl pre deti a mládež od 5 rokov do 18 rokov. Info: 0908 731 125.

pondelok, streda | 15.45 | Neonity Dance

KC AKTIVITY | Tanečné skupiny moderného tanca pre deti od 3 – 14 rokov. Info: www.neonity.sk, 0915 101 051.

streda, štvrtok | 15.50 – 16.50 | piatok | 17.00 – 18.00 | Folklórny súbor Drobci

KC AKTIVITY | Folklórny súbor pre deti od 3 do 6 rokov. Info: 0904 927 161.

štvrtok | 10.00 | Riekankovo

MC SRDIEČKO | Mamička a dieťa sa pri spoločnej hre učia aj riekanky.

piatok | 10.00 – 11.00 | Keramické patlámo

KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. Info: 0918 561 320.

piatok | 16.00 – 19.00 | Skauting na juhu

KC AKTIVITY | Schôdzky detí a mládeže 32. skautského zboru. Info: 0908 683 393.

piatok | 16.30 | Habibti

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Orientálne tance pre deti od 4 do 6 rokov.

6., 20. 2. | 9.30 – 11.30 | Galerikovo

GMAB | Tvorivé dielničky pre deti od 18 mesiacov do 6 rokov.

11. 2. | 16.30 | Deň otvorených dverí

KREATIVO | Ukážka vzdelávacích LEGO® kurzov pre deti: Malý konštruktér (Lego Duplo) pre deti od 4 – 5 rokov, Veľký inžinier pre deti od 6 – 11 rokov. Prihlášky na kreativotn@gmail.com.

17. 2. | 10.00 | Hľadáme stratenú rozprávku

VKMR | Na základe indícií spolu nájdeme rozprávku, ktorú vám rodičia prečítajú v knižnici alebo doma.

18. 2. | 16.00 – 17.30 | Rodinný LEGO® kvíz

KREATIVO | Pre deti s rodičmi je pripravený súťažný LEGO kvíz s odmenou pre výherný team. Prihlášky najneskôr do 14. 2. na kreativotn@gmail.com.

18. 2. | 16.00 | Veľký rodinný karneval

ZŠ, VÝCHODNÁ | Určený je najmä deťom do 10 rokov. V programe ich čakajú tanečné vystúpenia, občerstvenie, prezentácie masiek, rôzne súťaže a kopec zábavy.

21. 2. | 8.30 – 15.30 | Hudobníček a Spevnička

KC AKTIVITY | Prihlášky a informácie: mterapio@gmail.com.

29. 2. | 15.00 – 18.00 | Dielničky s remeslom

OC LAUGARICIO | Tvorivé popoludnie venované výšivkám a čarovaním s priadzou.

do 29. 2. | Pasovanie prvákov v knižnici

VKMR | Slávnostný zápis prváčikov do knižnice. Termín treba vopred dohodnúť.

do 29. 2. | Vitajte v knižnici

VKMR | Ponuka pre pedagógov na realizáciu vyučovania formou zážitkového čítania či tvorivých dielní.

do 29. 2. | Čítajme všetci, čítanie je super

VKMR | Jubilejný 56. ročník medzisúťažnej a medzitriednej súťaže žiakov ZŠ v Trenčíne v čítaní v školskom roku 2019/2020.

do 29. 2. | Kto je rýchlejší (zážitkové čítanie)

VKMR | Ponuka pre žiakov ZŠ na realizáciu vyučovacej hodiny v knižnici hrou formou s dramatisovaným čítaním z knihy Iryny Zelyk. Info: 032/746 07 15.

do 29. 2. | Píšem, píšeš, píšeme

VKMR | 18. ročník literárnej súťaže pre žiakov ZŠ a 8-ročných gymnázií Trenčianskeho kraja. Bližšie informácie: 032/7460715.

SENIORI

pondelok | 9.00 – 10.00 | Spevokol

KC AKTIVITY | Info: 0905 982 132.

utorok | 14.30 – 15.30 | Cvičenie pre seniorov

KC AKTIVITY | Info: 0905 982 132.

streda | 8.00 | Babi, pošli mi to mejlom

VKMR JASELSKÁ | Kontakt: 032/770 83 14.

4., 18. 2. | 9.00 – 11.30 | Ateliér pre seniorov

GMAB | Tvorivé dielne na rôzne témy a techniky.

6., 20. 2. | 15.30 – 17.30 | Klubové stretnutia JDS č. 30

KC AKTIVITY | Pravidelné stretnutia Jednoty dôchodcov. Info: 0905 982 132.

12. 2. | 13.30 | Akadémia tretieho veku

KC STRED | Seminár XXXIII. ročníka. Program: Význam sociálnej rehabilitácie pre integrovanie zdravotne znevýhodnených do spoločnosti. Finančná gramotnosť seniorov. Účasť treba nahlásiť do 11. 2. na tel. č.: 032/ 652 46 42.

13. 2. | 15.00 | Fašiangové spoločenské stretnutie seniorov

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

PREDNÁŠKY

1. 2. | 17.00 | Guruji ZUŠK. PÁDIVÉHO | Príelom – sebarealizácia – meditácia. Dnešné problémy nemožno riešiť na rovnakej úrovni, na ktorej vznikli.

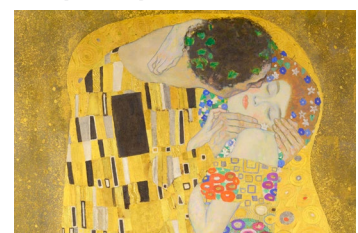
4. 2. | 16.00 | Národný program eradikácie moru veľčieho plodu POSÁDKOVÝ KLUB | Prednášajú plk. v. v. Ing. Vierošlav Pelech a Ivan Štefánek.

5., 12., 19., 26. 2. | 15.00 | DIA mapa | DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Konzultácie.

5. 2. | 16.30 | K. Mayer: Gamblerky

VKMR | Beseda so slovenskou spisovateľkou Katarínou Mayer, žijúcou v Rakúsku, ktorá sa zameriava na hľadanie príbehov v ľudoch a v živote samom. Podujatie je spojené s prezentáciou jej úspešných románov Sama a seba; Gamblerky.

6. 2. | 15.00 | Príbeh umenia III.



GMAB | Prednáška s témou lásky vo výtvarnom umení v minulosti a dnes.

6. 2. | 16.00 | Veľký župný dom, sídlo stolice

TREŇCIANSKE MÚZEUM | Prednáška PhDr. Miroslava Martinického.

8. 2. | 15.30 | Uzbekistan – perla Orientu

KAVIARNIČKA NA CESTE | Rozprávanie Pavla Rusnaka o krajine v strednej Ázii, o mestách Chiva, Samarkand, Buchara a Taškent.

13. 2. | 16.00 | Zoomovanie

GMAB | Prostredníctvom série krátkych komentovaných prehliadok sa zoznámime s autormi, témami a technikami a budeme hľadať súvislosti medzi starým a súčasným, slovenským a svetovým umením.

13. 2. | 16.30 | Johnny Pečko: Démon Chlast II

VKMR | Beseda s bývalým rozhlasovým moderátorom a hercom Jánom „Johnym“ Pečkom, spojená s prezentáciou voľného pokračovania jeho autobiografie.

16. 2. | 15.00 | Putovanie po Kube

KAVIARNIČKA NA CESTE | Antónia Dvoranová porozpráva o svojom putovaní po Kube len tak, po vlastnej osi.

18. 2. | 18.00 – 19.30 | Identita muža



Identita muža

GALÉRIA VÁŽKA | Otvorený rozhovor o dnešných slovenských mužoch s výskumníčkou Evou Taračovou a klinickým psychológom Martinom Milerom. Porozprávame sa o dozrievaní, úlohách a výzvach súčasných mužov a spoznáme aktuálne základné portréty slovenských otcov.

19. 2. | 16.30 | Mjanmarsko (Barma) a Laos
VKMR | Juhovýchodná Ázia prostredníctvom fotografií a zážitkov zohratých trenčianskych cestovateľov R. Margoča a J. Mikoláška.

19. 2. | 16.30 | Cyklus rodičovských diskusií
MC SRDIEČKO | Téma: Ako rozprávať s deťmi – úspešná komunikácia s deťmi.

20. 2. | 16.00 | 200. výročie vymenovania Alexandra Rudnaya za ostrihomského arcibiskupa
POŠÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Mgr. Anna Jamborová.

20. 2. | 16.00 | Ako žiť s depresiou?
VKMR | Pravidelná diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia.

25. 2. | 16.30 | Trenčianska Brezina včera a dnes
VKMR | Interaktívna beseda s milovníkom regionálnych dejín Vojtechom Brabencom.

27. 2. | 16.00 | Magdaléna Székelyová z Ormosdu
TRENČIANSKE MÚZEUM | Prednáška Mgr. Vladimíra Pindáka.

KURZY

pondelok | 17.15 – 18.45 | Francúzsky jazyk – pokročilí I.
KC AKTIVITY | Info: smejkal@mail.t-com.sk.

pondelok | 18.45 – 20.15 | Francúzsky jazyk – začiatočníci
KC AKTIVITY | Info: smejkal@mail.t-com.sk.

utorok | 17.00 – 20.00 | Klub keramikárov s Maťou
KC AKTIVITY | Info: 0908 211 131.

utorok | 17.30 – 19.00 | Francúzsky jazyk – pokročilí II.
KC AKTIVITY | Info: smejkal@mail.t-com.sk.

štvrtok | 17.00 | Kurz šitia
KC AKTIVITY | Info: 0944 212 392.

štvrtok | 17.00 | Práca s engobami – Keramika s Mirkou
KC AKTIVITY | Info: 0918 561 320.

štvrtok | 19.00 | Kurz havajských tancov
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Kurz pre začiatočníkov. Viac info na www.anidestudio.sk.

piatok | 17.30 – 20.30 | Kurz keramiky a točenie na kruhu
KC AKTIVITY | Info: 0918 561 320.

1. 2. | 10.00 | Workshop strojového šitia
CENTRUM PRE RODINU | Zoznámte sa so základnými krokmi a technikami.

4. 2. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých I.
GMAB | Rôzne témy a techniky, prepojené s vystavenými dielami.

8. 2. | 9.30 – 10.45 | Kurz Power joga pre začiatočníkov
GEMINI CENTRUM | Info: 0944 548 885.

11. 2. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých II.
GMAB | Rôzne témy a techniky.

11. 2. | 16.00 | Stretnutie s... GMAB | Tvorivé stretnutie s umelcom Dominikom Mončekom, ktorý sa venuje najmä sochárskej tvorbe. Pod jeho vedením si vytvoríte vlastné sochárske dielo.

15. 2. | 10.00 – 12.30 | Kurz poznávania lesného vtáctva
LESOPARK BREZINA | Naučte sa nielen pozorovať, ale aj poznávať lesné vtáčky druhy v sprievode profesionálneho ornitológa. Nutná registrácia na www.poznavanievtactva.sk.

16. 2. | 18.45 – 20.15 | Reflexná masáž chodidiel pre páry
GEMINI CENTRUM | Info 0944 548 885.

17. 2. | 17.15 | Gravid Joga
GEMINI CENTRUM | 8-týždňový kurz pre tehotné ženy. Info 0944 548 885.

22. 2. | 11.00 – 12.30 | Smiechjoga



KC AKTIVITY | Hráva lekcia jogy smiechu. Info: 0908 455 859.

26. 2. | 18.45 – 20.00 | Brušná diastáza a panvové dno
GEMINI CENTRUM | 5-týždňový kurz. Info 0944 548 885, www.geminicentrum.sk.

ŠPORT

pondelok | 17.15 – 19.15 | SM Systém
KC AKTIVITY | Cvičenie na regeneráciu chrbtice. Info: 0905 705 431.

pondelok | 17.30, 18.30 | streda | 17.30, 18.30 | Jumping Interval
LION FITNESS | Dynamický tréning na profi trampolínkach. Info: 0917 483 921.

pondelok | 17.30 | Wheel Yoga
GEMINI CENTRUM | Info: 0944 548 885.

pondelok | 17.45 – 18.45 | streda | 17.00 – 18.00 | Zumba
KS OPATOVA | Tanečná fitness hodina. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk.

pondelok | 18.00 | Body Styling
HANGÁR KLUB | 10-týždňový skupinový kurz. Info: www.unidc.sk.

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

pondelok | 19.00 – 20.00 | štvrtok | 17.45 – 18.45 | Strong by Zumba
KD OPATOVA | Vysokointenzívny silový tréning. Info: 0903 949 966.

pondelok | 19.30 | streda | 19.00 | piatok | 19.00 | Cvičenie pre ženy s Vladom
KC AKTIVITY | Info: 0903 793 557.

utorok | 8.30 – 9.30 | 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 a ľudí s bolesťami chrbta. Info: www.pilatestn.mypage.cz, 0905 705 431.

utorok, štvrtok | 17.00 | Fit Challenge
LIONFITNESS | Formovanie postavy, zlepšenie kondície a spaľovanie kalórií. Info: 0917 483 921.

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

KC AKTIVITY | Cvičenie zamerané na hlboký svalový systém. 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 | 18.30 – 19.30 | Joga zdravý chrbát s Yoga Mirka
KC AKTIVITY | Info: 0944 707 631.

utorok | 19.00 – 20.15 | Joga s Alenou Spurnou
KC AKTIVITY | Vhodné aj pre začiatočníkov. Info: 0903 271 444.

utorok, štvrtok | 19.15 | Body forming a kruhový tréning pre ženy
LION FITNESS | Info: 0917 483 921.

streda | 16.30 – 17.30 | Jemné cvičenie s relaxáciou
SOKOLOVNA | Vhodné pre ženy každého veku. Info: 0910 196 456.

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.

štvrtok | 10.00 – 11.00 | Rehabilitačné cvičenie
KC KUBRÁ | Info: 0944 405 735.

štvrtok | 16.30 – 17.30 | Joga začiatočníci s Yoga Mirka
KC AKTIVITY | Info: 0944 707 631.

štvrtok | 17.45 – 18.45 | Hormonálna jogová terapia s Yoga Mirka
KC AKTIVITY | Vhodné pre absolventky kurzu. Info: 0944 707 631.

štvrtok | 19.00 – 20.00 | Joga
KC KUBRÁ | Info: 0903 271 444.

štvrtok | 19.00 – 20.00 | Cvičenie pilates – začiatočníci a mierne pokročilí
KC AKTIVITY | Info: 0905 705 431.

piatok | 16.30 – 17.45 | Klasická joga so sound therapy
GEMINI CENTRUM | Cvičenie so záverečnou relaxáciou za zvuku tibetských mís. Info 0944 548 885.

nedeľa | 8.30 | Hatha joga
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Info: www.anidestudio.sk.

7., 14., 21. 2. | 17.00 – 20.00 | Mohendžodáro – tantrajoga pre ženy
KC AKTIVITY | Posvätné tantrické cvičenie. Info: 0948 609 701.

do 30. 6. | Yoga s Monikou
YOGA STUDIO TRENČÍN | Rozvrh cvičení na www.yogastudio-tn.sk, 0907 507 808.

TANEC

pondelok | 19.15 | Latino Lady Style
HANGÁR KLUB | Základy latinsko-amerických tancov. Kurz trvá 10 týždňov. Info: www.unidc.sk.

FILM

roztopašným bratom Arnoštom (Miroslav Zetler).

od 6. 2. | Super maznáčikovia



Animovaný príbeh o statočných zvieratkách. V jednom malom pokojnom mestečku jedného dňa nastane chaos. Starosta mesta sa totiž rozhodol vyhnúť všetkých živých obyvateľov z mestečka. Týchto milých obyvateľov chce nahradiť robotmi. Túži, aby sa mestečko stalo mestom robotov a bolo celé automatizované. Nahradiť zvieratká automatmi sa mu zdá ako dobrý nápad. Domáci maznáčikovia však tento nápad neschvaľujú.

od 6. 2. | Sviňa



Slovenský triler. Nezabiješ, nezosmilniš, nepokradneš. Film Sviňa bol nakrútený na základe rovnomenného knižného bestselleru spisovateľa Arpáda Soltésza. Odohráva sa vo svete vysokej politiky, mafie bielych golierov, organizovaného zločinu, obchodu s bielym mäsom a veľkých peňazí. Napínavý akčný film, kde uvidíte skvelé herecké výkony, výborné drsné dialógy inšpirované životom."

od 13. 2. | Judy



Veľká Británia. Životopisná romantická dráma. Renée Zellweger v úlohe jednej z najväčších hollywoodskych legend všetkých čias. Judy Garland je fenomenálna speváčka a úspešná herečka, ktorá sa už od útleho veku stáva miláčikom celej Ameriky. Jej talent si podmaňuje milióny divákov na celom svete. Jej kariéra je doslova splneným snom. Ale všetko má svoju cenu. Úspech a sláva si vyberajú vysokú daň.

od 13. 2. | 1917
USA, Veľká Británia. Vojnová dráma. Dvaja britskí vojaci v prvej svetovej vojne majú podľa rozkazu preniknúť ďaleko za nepriateľskú líniu a doručiť správu o odvolaní zajtrajšieho útoku ich vlastnému oddielu. Ak zlyhajú, ich celý oddiel padne do pasce a nastane masaker.

ZÁPASY

1. 2. | 9.00 – 15.30 | Memoriál Karola Borhyho, 21. ročník
ŠPORTOVÁ HALA | Futbalový turnaj mužov.

2. 2. | 9.00 – 15.00 | AS TRENČÍN FUTBAL – Turnaj
ŠPORTOVÁ HALA | Futbalový turnaj dorasteniek.

10. 2. | 10.00 – 14.00 | Majstrovstvá Slovenska v aerobiku
ŠPORTOVÁ HALA | Finálové kolo MSR – stredné školy.

15. 2. | 12.00 | HK AS TRENČÍN – DUNAJSKÁ STREDA
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.

15. 2. | 14.30 | HK AS TRENČÍN – DUNAJSKÁ STREDA
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie dorastenky.

15. 2. | 17.00 | 1. FBC FLORBAL TRENČÍN – ATU KOŠICE
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, muži, 18. kolo.

16. 2. | 8.30 – 18.30 | Slovenský pohár v karate, 1. kolo detí a žiakov
ŠPORTOVÁ HALA | Mládežnícky turnaj – karate.

22. 2. | 9.00 – 15.00 | AS TRENČÍN FUTBAL – turnaj
ŠPORTOVÁ HALA | Futbalový turnaj prípravky – U8.

23. 2. | 8.30 – 16.00 | ObFZ TRENČÍN – futbal
ŠPORTOVÁ HALA | Futbalový turnaj Oblastný futbalový zväz Trenčín – žiaci.

29. 2. | 9.00 | HK AS TRENČÍN „B“ – MhaK MARTIN
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

29. 2. | 9.50 | HK AS TRENČÍN „A“ – THA MARTIN
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

29. 2. | 11.00 | HK AS TRENČÍN „B“ – THA MARTIN
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

29. 2. | 11.50 | HK AS TRENČÍN „A“ – MhaK MARTIN
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

29. 2. | 15.00 | 1. FBC FLORBAL TRENČÍN – GRASSHOPPERS ŽILINA
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga muži, 21. kolo.

29. 2. | 18.00 | 1. FBC FLORBAL TRENČÍN – 1. zápas štvrtfinále
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga junióri – štvrtfinále play off.



utorok | 18.00 | Ľudovky pre devy
HANGÁR KLUB | 10-týždňový skupinový kurz. Info: www.unidc.sk.

utorok | 19.15 | Spoločenské tance začiatčníci
HANGÁR KLUB | Základné kroky štandardných a latino tancov. Info: www.unidc.sk.

streda | 17.45 – 18.45 | Tance pre radosť
SOKOLOVNÁ | Kolektívne a párové tance z rôznych kútov sveta. Info: 0910 196 456.

streda | 18.00 | MTV Lady Style
HANGÁR KLUB | Rôzne tanečné štýly. Info: www.unidc.sk.

streda | 19.15 | Ľudovky začiatčníci
HANGÁR KLUB | Základy párových ľudových tancov. Info: www.unidc.sk.

1. 2. | Benefičný maškarný rotary ples
PIANO CLUB | Rotary club Trenčín Laugaricio. Vstupenky na 0918 722 873.

2. 2. | 18.00 | 30. výročie Korzo Dance
KINO HVIEZDA | Slávnostný program.

8. 2. | Sport Galla POSÁDKOVÝ KLUB | 1. reprezentačný balón športu. Predpredaj vstupeniek: info@promoline.sk a 0905 724 197.

11., 18., 25. 2. | 19.15 – 20.30 | Spontánny tanec
SOKOLOVNÁ | Info: 0908 568 020.

15. 2. | 18.00 | 1. Reprezentačný ples TK BAMBULA
POSÁDKOVÝ KLUB | Vystúpenie tanečníkov Bambula. Počas celého večera bude hrať Dominika Titková a Friends + DJ.

15. 2. | 19.00 | XV. benefičný ples
HOTEL BREZINA | Hospic milosrdných sestier pozýva na XV. ročník benefičného plesu. Rezervácia vstupeniek: 0905 474 793.

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 | Info: peterbiras@gmail.com.

KONTAKTY

CENTRUM PRE RODINU	Farská 12, info@cprtrencin.sk, 0903 440 132
CINEMAX	OC MAX, Gen. M. R. Štefánika 426, www.cine-max.sk
DENNÉ CENTRUM SIHOŤ	Osvienčimská 3, dcsihot@trencin.sk, 0901714266
FITNESS LION CENTER	Bavlnárska 320/15, 032/640 08 40
GALÉRIA VÁŽKA	Mierové nám. 19, 0915 382 532
GEMINI CENTRUM	Mierové námestie 14, 0944 548 885
GMAB Galéria M. A. Bazovského	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk
HANGÁR KLUB	University Dance Center Trenčín, areál Merína, 0948 092 018, www.unidc.sk
HOTEL BREZINA	Kukučínova 76/42, info@hotelverica.sk, 032/642 08 81
KAVIAREŇ NA CESTE	Katov dom, Matúšova ulica
KC AKTIVITY	Kyjevská 3183, 032/658 26 08, www.kcaktivity.sk
KC KUBRA	Kubrická 74, Trenčín-Kubrica, 032/743 24 71
KC STRED	Ul. 28. októbra 2, 032/652 21 36
KIC Kultúrno-informačné centrum	Mierové námestie 9, 032/ 6504 709
KINO HVIEZDA	Kn. Pribinu 3, hviezda@trencin.sk, 0902 911 480
KreaTivo	Gen. M. R. Štefánika 379/19, 0918 883 505
KS OPATOVÁ	Opatovská 96, ksopatova@gmail.com
MC SRDIEČKO	Hviezdoslavova 6, 032/743 04 32, www.mcsrdiecko.sk
MESTSKÁ ŠPORTOVÁ HALA	Mládežnícka 1, 032/ 743 63 36
OC LAUGARICIO	Belá 7271, 032/658 53 94, www.oclaugaricio.sk
PIANO KLUB	Pod Sokolice 12, 0905 278 785
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815
SAD	Zlatovská ulica 2191/29, 032/652 30 14
SAVANNA CAFÉ	Rastislavova 1, 0910 999 222
SOKOLOVNÁ	Mládežnícka 2, 0918 859 811, sokoltrencin.sk
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE	KS Juh, Kyjevská ulica, 0908 788 560, anide@seznam.cz, www.anidestudio.sk
TRENČIANSKE MÚZEUM	Mierove namestie 46, iveta.matejkova@muzeumtn.sk, 032 7434431-3, kl. 34
TRENČIANSKY HRAD	032/743 56 57, www.muzeumtn.sk
TRENCHIL	M. R. Štefánika 373/11
TSK Trenčiansky samosprávny kraj	K dolnej stanici 7282/20A, 032/655 53 23
VKMR	Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne, ulice Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk, 032/770 83 00
VÝSTAVISKO EXPO CENTER	Pod Sokolice 43, www.expocenter.sk
YOGA STUDIO TRENČÍN	Jesenského 3175, 0907 507 808
YOGA STUDIO TRENČÍN	Jesenského 3175, yogastudio.tn@gmail.com
ZŠ, VÝCHODNÁ	Východná 2435/9, Sídliisko Juh, 032/652 85 13
ZŠ, DLHÉ HONY	Dlhé Hony 1155, 032/ 652 05 44
ZUŠ K. PÁDIVÉHO	Nám. SNP 2, 032/743 55 21, www.zustrencin.sk

4. 2. | 17.00 | Fotostredisko TSK | Pravidelné stretnutie neprofesionálnych fotografov. Téma: Gurmáni.

6. 2. | 16.00 | Literárny klub Omega s D. Láznikom
VKMR | Diskusia a prezentácia vlastnej tvorby.

7. 2. – 9. 2. | On je živý 2020
ŠPORTOVÁ HALA | Evanjelizačné stretnutie pre mladých vekom aj srdcom.

8. 2. | 10.00 | Máme narodeniny GMAB | Pre návštevníkov sú pripravené tvorivé dielne, komentované prehliadky či netradičná narodeninová torta.

10. – 16. 2. | Národný týždeň manželstva
TRENČÍN | 10. ročník, ktorého témou bude Náš príbeh. Počas týchto dní môžu manželia navštíviť rôzne miesta a vyskúšať spoločné aktivity.

10. 2. | 10.00 | Podporná skupina nosenia detí
MC SRDIEČKO | Vedie lektorka Zuzana Čizmárová.

10. 2. | 16.00 | Choroby skladovaného ovocia
POSÁDKOVÝ KLUB | Zber vrúblov na jaré štepenie jadierov.

11. 2. | 18.00 – 19.30 | Oflajn 8



GALÉRIA VÁŽKA | Mestský kvíz o histórii a súčasnosti Trenčína spája ľudí rôzneho veku, temperamentu, profesií a záujmov.

12., 18. 2. | 17.00 | Máme radi umenie
VKMR | Prezentácia umeleckej činnosti žiakov SZUŠ Trenčín (Ul. L. Novomeského).

15. 2. | 11.00 – 15.00 | Akú cenu majú obrazy, ktoré máte doma?
GMAB | Konzultácia hodnoty diel s odborníkmi z TOTO! je galéria.

20. 2. | 15.00 | Výročná členská schôdza vojenských veteránov
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

20. 2. | 16.30 – 18.30 | Burza barefoot obuvi
MC SRDIEČKO – KC STRED | Šanca predať a kúpiť barefoot topánky – detské aj dospelácke.

22. 2. | 14.00 | Výročná členská schôdza vojenských výsadkárov
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských výsadkárov.

23. 2. | 9.00 | Stretnutie zberateľov pivných kuriozít
POSÁDKOVÝ KLUB | Výmenné stretnutie.

27. 2. | 15.00 | Skleróza multiplex
DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Klub Trenčín.

do 29. 2. | Miniburza kníh
VKMR JASELSKÁ | Ziskajte vyradenú literatúru z fondu knižnice za symbolický poplatok.

do 29. 2. | Výber na Hviezdoslavov Kubín
VKMR | Tematická výstava kníh.