



16. 11. 2019 | 18.00 | Mestské divadlo Trenčín:
Shakespeare a Alžbeta

VSTUP ZDARMA, FOTO: R. STOKLASA



Kam v Trenčine november 2019

■ DIVADLO

4. 11. | 19.00 | **Zamilovaný
sukničkář**

KINO HVIEZDA | Fraška s množstvom komediálnych situácií a prekvapivým koncom. Hrajú: Lukáš Vaculík, Adéla Gondíková, Martin Zounar, Mahulena Bočanová a ďalší.

13. 11. | 19.00 | **Dogma divadlo:
Konzervatívec**

KLUB LÚČ | Hlavnou postavou je človek, ktorý hľadá do vln mŕňajúcich sa za loďou. Je to básnivý text o plynúcom čase.

13. 11. | 19.00 | **Milenc**



KINO HVIEZDA | Brilantná komédia o nástrahách, ktoré čakajú na muža po 22 ročnom manželstve. Hlavný hrdina, Martin Mňahončák, sa dostáva do víru komických aj pikantných situácií s atraktívnymi ženami (Karin Haydu, Mirka Partlová, Dominika Žiaranová).

16. 11. | 18.00 | **Miro Gavran:
Shakespeare a Alžbeta**

KINO HVIEZDA | Historická dráma, ktorá polemizuje o láske a vlastnení, slobode a moci, o snahe ovládať životy druhých. Predstavenie je súčasťou Noci divadiel 2019.

16. 11. | 21.00 | **Pavol Seriš:
Pozemšťan**

KINO HVIEZDA | Bláznivý príbeh mimozemšťana, ktorý sa túži stať mimozemšťanom. Fyzický stand-up a komediálna pantomíma o tom, ako sa správame a akí sme. Predstavenie je súčasťou Noci divadiel 2019.

17. 11. | 18.00 | **Slabomyseľná**

KD OPATOVÁ | Temná psychologická dráma na motívy hry Patricka Hamiltona.

22. 11. | 17.00 | **Perinbaba**

KINO HVIEZDA | Rozprávkový muzikál v podaní Mestského divadla Trenčín.

24. 11. | 18.00 | **„Ochotníci“
– derniéra**

KINO HVIEZDA | Posledná repríza jednej z najúspešnejších autorských hier Divadla Normálka.

29. 11. | 19.00 | **Seriš a Hubinský:
Podivný FRK nehrdzavie/
Neandrtal Party**

KLUB LÚČ | Predstavenie pozostávajúce z výberu skečov autorského.

■ KONCERTY

1. 11. | 21.00 | **Secret Session +
Personal Spaces**

KLUB LÚČ | Koncert pestročkovej kapely a kapely, ktorá sa vo svojej tvorbe inšpiruje najmä psychedelickou hudbou.

2. 11. | 20.00 | **Lyrik H sólo (1997
– 2019) + Roland Kánik**

KLUB LÚČ | Koncert

3. 11. | 18.00 | **Vokálny recitál**

REFEKTÁR PIARISTICKÉHO GYMNÁZIA | Účinkujú: Stanislava Maggioni – soprán, Dávid Harant – barytón, Jana Nagy Juhász – klavír. Koncert je súčasťou Trenčianskej hudobnej jesene.

6. 11. | 19.00 | **Jozef Holly – Band
& String Quartet TOUR 2019**

PIANO KLUB | Koncert slovenského klavírneho virtuóza.

7. 11. | 17.00 | **Hviezdy nad
Trenčiom Šláger TV**

PIANO KLUB | Verejná nahrávka Televízie Šláger.

8. 11. | 19.00 | **Koncert Nanyho
Hudáka**

SAVANNA CAFÉ | Spievák, ktorý svojimi piesňami a príbehmi inšpiruje poslucháčov po celom rodnom Československu.

15. 11. | 21.00 – 0.00 | **Tom
Holliston (NoMeansNo) + Selina
Martin**

KLUB LÚČ | Tom je samoučený muzikant nezávislého rocku a textár. Selina Martin je mimoriadne uznávaná textárka a vokalistka.

16. 11. | 16.00 | **65. výročie**

založenia súboru Družba

POSÁDKOVÝ KLUB | Slávnostný program trenčianskeho folklórneho súboru Družba pri príležitosti 65. výročia založenia.

16. 11. | 18.00 | **Within**

Destruction tour 2019

KLUB LÚČ | Nahum – death trash (Ostrava), Innersphere – melodic death (Plzeň), Purnama – death black (Turnov).

16. 11. | 20.00 | **Dymytry**

PIANO KLUB |

19. 11. | 18.00 | **Lenka Filipová**

KINO HVIEZDA | Koncert českej speváčky, gitaristky a hudobnej skladateľky.

23. 11. | 20.30 | **Midi Lidi +
Ventolin**

KLUB LÚČ | Kvalitný humor, insitné muzikanstvo a piesne s názvami.

24. 11. | 18.30 | **Richard Müller:
Šansóny a iné piesne**

PIANO KLUB | Koncertný program zo šansónových piesní z autorskej dielne Hapka/Horáček. Hostia: M. Kocáb a O. Soukup.

28. 11. | 19.00 | **Koncert Jána
Svetlana Majerčička**



SAVANNA CAFÉ | Koncert rodofolkového pesničkára a speváka z Východnej.

29. 11. | 19.00 | **Nedvědovci**

KINO HVIEZDA | Nezabudnuteľné hity legendárnych bratov, v podaní Františka a Vojtu Nedvědovcov.

2. 12. | 19.00 | **Szidi Tobias &
Band Vianočné turné 2019**

PIANO KLUB | Vianočné turné charizmatickej speváčky, ktorá mení text a hudbu na posolstvo a odkaz ľuďom.

■ VÝSTAVY

1. – 30. 11. | **Slovensko v kresbe
POSÁDKOVÝ KLUB** | Kresba ceruzkou – Michal Jambor.

1. – 30. 11. | **Jozef Švikruha:
Výber z tvorby**



SAVANNA CAFÉ | Výtvarník a pedagóg, ktorý sa vo svojej tvorbe inšpiruje predovšetkým slovenskou krajinou a dedinou v jej pôvodnej kráse, najčastejšie v jesennom a zimnom období.

2. – 30. 11. | **30 rokov po Nežnej
VKMR JASELSKÁ** | Výstava tematických dokumentov z fondu trenčianskej knižnice venovaná 30. výročiu Nežnej revolúcie.

2. – 30. 11. | **Fantastický svet
Roalda Dahla**

VKMR | Tematická výstava kníh pre deti a mládež s podtitulom Deti, zoznámte sa s niečím novým!

do 3. 11. | **Ondřej Kotrč**

ATELIER LOFT, AREAL MERINA | Výstava mladého súčasného umelca z Brna, ktorý vo svojej tvorbe skúma farby a ich možnosti po materiállovej stránke.

do 4. 12. | **Radove radovanie
GALÉRIA VÁŽKA** | Výstava diel Radoslava Jarábka.

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

9. 11. | 16.00 | **Prechádzky
mestom so sprievodcom:
Poslední majitelia
Trenčianskeho hradu**



KIC | Od dlhoročných vlastníkov Trenčianskeho hradu Iešháziocov hrad a panstvo odkúpil bankár a obchodník Juraj Sina. Trenčianskemu hradu síce Sinovci zabezpečili iba nevyhnuté opravy, ale výrazne zmodernizovali kúpele v Trenčianskych Tepliciach. Sinova vnučka, Ifigénia de Castris d' Harcourt, známa finančná magnátka, mecenáška umenia a donátorka stavieb, venovala chátrajúci hrad mestu Trenčín.

Aký zásadný dar venoval bohatý Juraj Sina cisárovi Františkovi Jozefovi? Čo bolo príčinou nešťastného prvého manželstva Ifigénie de Castris? Prečo musela Ifigénia d' Harcourt odpredávať svoje rozsiahle majetky?

16. 11. | 16.00 | **Noc divadiel**

KINO HVIEZDA | Noc divadiel ponúka divadelné predstavenia, rozprávku, výrobu veselých ponožkových bábok, detský workshop aj výstavu prác študentov odboru Scénická kostýmová tvorba ŠUP v Trenčine. Program podujatia nájdete v novinách INFO na str. 11.

17. 11. | 16.00 | **Kladenie
vencov
NÁM. SV. ANNY** |

18. 11. | 17.00 | **Spomienka
na november 1989**

MIEROVÉ NÁMESTIE | Pripomeňme si pamätne udalosti z novembra 1989. Program:

17.00 – 18.00 Mňága a Žďorp
18.00 – 18.40 Fedor Gál + regionálni lídri Nežnej revolúcie
18.45 – 19.30 Bez ladu a skladu

KLUB LÚČ + KINO HVIEZDA | 20.00 – 20.40 Chór vážskych muzikantov

21.00 – 21.40 Ještě jsme se nedohodli
21.45 – 22.25 Michael Kocáb + Fedor Gál

22.30 – 23.30 Micheal Kocáb + Karpatské chrbáty

FILM

Kino Metro

3. 11. | 18.30 | Retro v Metro
ARTKINO METRO | Špeciálna sekcia festivalu HoryZonty. Filmové návraty k významným československým výstupom a expediciám.

6. 11. | 8.30 – 10.00 | HoryZonty – dopoludňajšie premietanie
ARTKINO METRO | Pásmo vybraných filmov pre seniorov.

CINEMAX

od 31. 10. | Sirota Brooklyn
Americká dráma. Skvelý Edward Norton, ktorý režíroval, napísal, ale aj produkoval film Sirota Brooklyn, si v ňom zahrá aj hlavnú postavu – osamelého súkromného detektíva s Touretovým syndrómom.

od 31. 10. | Amnestie
CINEMAX | Slovensko-česká dráma. Film, ktorý sa okrem príbehu troch rodín zasiahnutých komunistickou perzekúciou, venuje aj zbure väzňov v Leopoldove.

od 7. 11. | Doktor Spánok
Americký horor. Film nadväzuje na príbeh filmu Osvietenie, ktorý popisuje hrôzostrašné udalosti, ku ktorým došlo pred 40 rokmi v hoteli Overlook. Teraz už dospelý Dan Torrance (Ewan McGregor) sa usilovne snaží vyrovnať so svojím hrôzostrašným zážitkom z hotela a nájsť pokoj v duši. Všetko sa ale zmení vo chvíli, keď sa stretne s Abrou, odvážnym mladým dievčaťom, ktoré je obdarené mimoriadnymi schopnosťami označovanými ako „žiarenie“.

od 7. 11. | Narušiteľ systému
Nemecká dráma. Bernadette je dievča s tvárou anjela, no plné nespútanej energie. Je „narušiteľom systému“. Tento termín sa používa pre problémové deti, ktoré porušujú každé jedno pravidlo; deti, ktoré odmietajú prijať akýkoľvek druh štruktúry a ktoré postupne prepadnú cez trhliny detských zariadení sociálnej starostlivosti.

od 14. 11. | Bitka o Midway
Americký akčný historický film podľa skutočných udalostí. Krátko po japonskom útoku na Pearl Harbor počas druhej svetovej vojny nastáva ďalší zlo-mový moment v Tichomorí.

od 14. 11. | Charlieho anjeli
Americká akčná komédia. Najšarmantnejšie smrteľné agentky sú späť! Kristen Stewart, Naomi Scott a Ella Balinska sa predstavujú v novom, ženskom pohľade na kultových Charlieho anjelo-voch pod taktovkou Elizabeth Banks.

od 21. 11. | Appka
CINEMAX | Americký horor. Partia kamarátov si zo zvedavosti nainštaluje novú appku, ktorá vie vypočítať, koľko času vám ostáva do smrti.

od 21. 11. | Pardon, nezastihli sme vás
Dráma. Ricky a jeho rodina bojujú s ťažkosťami kvôli dlhu od finančnej krízy v roku 2008. Príležitosť opäť sa postaviť na nohy a získať nezávislosť sa objaví s lesklou novou dodávkou, ktorá poskytne Rickymu šancu stať sa samostatne zárobkovým šóférom. Je to

4. – 29. 11. | Slovenské výtvarné umenie na poštových známkach – Ivo Veliký
DENNÉ CENTRUM SIHOĽ | Výstava poštových známok. Výber a úprava: Karol Milan.

6. 11. – 2. 12. | Hory a krajina
POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava fotografií.

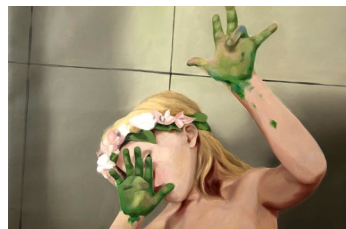
7. – 30. 11. | Dva pohľady
KIC | Výber z tvorby: Silvia Mikolášková a Matej Kovalčík. Vernisáž: 7. 11. o 16.00.

7. 11. – 11. 12. | 56. Méta
TSK | Výstava fotografií členov fotokupiny Méta. Vernisáž: 7. 11. o 17.00.

11. 11. – 6. 12. | Príroda, životné prostredie a deti
ZUŠ K. PÁDIVÉHO | Výstava prác z regionálnej výtvarnej súťaže pre materské, základné a základné umelecké školy.

do 13. 11. | Celorezortné súťažné prehliadky FotoAtak 2019 a GalériaMIL 2019
POSÁDKOVÝ KLUB |

14. 11. – 13. 12. | Eva Činčalová



NOVÁ VLNA | Maliarska transformácia digitálneho obrazu. Vernisáž: 14. 11. o 19.00. Host: jazzová zostava Tibor Feledi Trio.

15. – 30. 11. | Trenčín a okolie na poštových dokladoch a dobových pohľadniciach
POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava.

do 17. 11. | V kocke
GMAB | Výstava ponúka prierez históriou galérie a jej činnosťami „v kocke“.

19. – 30. 11. | 1. Československý armádny zbor v bojach za oslobodenie Československa
POSÁDKOVÝ KLUB | Otvorenie výstavy s prednáškou 19. 11. 2019 o 15.30.

do 30. 11. | Trenčín a okolie na poštových dokladoch a dobových pohľadniciach
POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava.

do 30. 11. | Herbár ľudu Váhu – Herbarium Populi Vagi
TRENČIANSKY HRAD | Výstava spájajúca etnografiu ľudového odevu Považia s umeleckou fotografiou Michala Zahornackého.

do 30. 11. | Cestovateľ stáročiami – 100 rokov Vojtecha Zamarovského
TRENČIANSKY HRAD | Výstava pri príležitosti 100. výročia narodenia V. Zamarovského.

do 30. 11. | Maľba, textil, voľná tvorba, socha
MESTSKÁ VEŽA | Autoi: Krajčo, Eva Kulhánková, Peter Lehocký a Igor Mosný.

do 30. 11. | Celorezortná prehliadka záujmovej a umeleckej tvorivosti príslušníkov OS SR
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Personálny úrad OS SR a Posádkový klub.

1. 12. – 24. 1. | Krása, moja záľuba
POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava ručných prác.

DETI

pondelok – piatok | 9.00 – 12.00 | Rána pre maminy
KREATIVO | Deti predškolského veku pri hre s kockami LEGO DUPLO®. Je potrebné sa vopred dohodnúť na tel. č. 0915 863 688.

pondelok, streda | 10.00 – 11.00 | Folklórny klubík Drobci
KC AKTIVITY | Ľudové tance, spev. Info: 0904 927 161.

pondelok – nedeľa | 14.00 – 18.00 | Voľná hra s kockami LEGO
KREATIVO | Deti od 4 – 11 rokov skladajú LEGO® podľa vlastnej fantázie.

pondelok, utorok, štvrtok | 16.30 – 18.00 | Karate klub Ekonóm
KC AKTIVITY | Pre deti a mládež od 5 do 20 rokov. Info: 0911 603 068.

utorok – štvrtok | 0.00 | Kreatívno-vzdelávacie KURZY pre deti s kockami LEGO®
KREATIVO | Malý konštruktér – od 4 – 5 rokov. Veľký inžinier – od 6 – 11 rokov.

utorok | 15.00 – 16.00 | Spievaná angličtina
MC SRDIEČKO – KC STRED | Pre deti od 2 r.

utorok | 15.30 – 17.00 | Klub malých keramikárov
KC AKTIVITY | Pre deti od 5 rokov. Info: info@kckativty.sk, 0908 211 131.

utorok | 16.00 – 17.15 | Basketbal SOKOLOVNÁ | Pre dievčatá vo veku 6 – 8 rokov. Info: 0918 859 811.

utorok, štvrtok | 16.00 – 20.00 | Korzo dance
SZUŠ NOVOMESKÉHO | Tanečná škola moderného tanca. Info: 0903 793 557.

streda | 10.00 | Mommie's English klub
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. Info: 0908 731 125.

pondelok, streda | Neonity Dance
KC AKTIVITY | Tanečné skupiny moderného tanca. Info: 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 rokov. Info: 0904 927 161.

štvrtok | 16.50 – 17.50 | Folklórny súbor Drobci
KC AKTIVITY | Folklórny súbor pre deti od 7 do 10 rokov. Info: 0904 927 161.

piatok | 10.00 – 11.00 | Keramické patlámo
KC AKTIVITY | 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.

do 30. 11. | Pasovanie prvkov v knižnici
VKMR | Slávnostný zápis do knižnice.

do 30. 11. | Čítajme všetci, čítanie je super
VKMR | Vyhlásenie jubilejného 56. ročníka

medziškolskej a medzitriednej súťaže žiakov ZŠ v Trenčíne.

do 30. 11. | Vitajte v knižnici
VKMR | Ponuka pre pedagógov na realizáciu vyučovania formou zážitkového čítania či vorivých dielni.

18. 11. | 10.00 | Hľadáme stratenú rozprávku
VKMR | Na základe indícií spolu nájdeme rozprávku, ktorú vám rodičia prečítajú v knižnici alebo doma.

7., 21. 11. | 9.30 – 11.30 | Galerikovo
GMAB | Tvorivé dielničky pre deti od 18 mesiacov do 6 rokov.

1. 11. – 30. 11. | Králik a medvedica
VKMR | Zážitkové čítanie.

2. 11. | 16.00 – 20.00 | Nebo, peklo, Krampus...
TRENČIANSKY HRAD | Večerná prehliadka hradu s čertovskym mrazivou atmosférou.

9. 11. | 13.00 – 17.00 | Hudobno-spevné a tanečné tradície – Deti deťom

KC STRED | VIII. pokračovanie tanečných dielničiek pre malé deti DFS Čakanka Nové Mesto nad Váhom a DFS Kornička Trenčín.

10. 11. | 14.00 – 16.00 | Nedeľné výtvorky
GMAB | Prehliadka výstav spojená s tvorením pre deti od 6 rokov a ich rodičov.

16. 11. | 9.30 – 11.30 | Tvorivá sobota
KC AKTIVITY | Výroba vianočných darčkov. Info: mirka@kckativty.sk, 0918 561 320.

17. 11. | 16.00 – 17.00 | Detský divadelný klub: Vlk na mesiaci
KLUB LÚČ | Hlavný (anti)hrdina – Vlk, je posadnutý túžbou dostať sa na Mesiac.

22. 11. | 10.00 | Stanislav Repaský: Natálikine dobrodružstvá
VKMR | Beseda žiakov ZŠ so spisovateľom. Kontakt: 032/746 07 15.

SENIORI

streda | 8.00 | Babi, pošli mi to mejlom
VKMR JASELSKÁ | Info: 032/770 83 14.

7., 21. 11. | 15.30 – 17.30 | 8. 11. | 15.00 – 19.30 | Klub JDS č. 30
KC AKTIVITY | Info: 0905 982 132.

5., 9., 19. 11. | 9.00 – 11.30 | Ateliér pre seniorov
GMAB | Tvorivé dielne nielen pre seniorov na rôzne témy a techniky.

11., 25. 11. | 16.00 – 18.00 | Ovládanie mobilných telefónov
KC AKTIVITY | Prednáška. Info: 0905982132.

12., 26. 11. | 14.30 – 15.30 | Cvičenie pre seniorov
KC AKTIVITY | Info: 0905 982 132.

12. 11. | 15.00 | Stretnutie jubilantov
POSÁDKOVÝ KLUB | Spoloč. posedenie.

13. 11. | 13.30 | Seminár XXXIII. ročníka Akadémie tretieho veku
KC STRED | Program: Kardiovaskulárne ochorenia a hypertenzia ako rizikový faktor. Osobnosti Trenčína: J. Branecký. Počujete dobre? Poruchy sluchu u seniorov.

21. 11. | 15.00 | Jesenné spoločenské stretnutie seniorov

POŠÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenských veteránov.

22. 11. | 16.00 – 18.00 | Tvoríme adventné vence a ikebany
KC AKTIVITY | Tvorivý workshop vo vianočnom duchu. Info: 0918 561 320.

■ PREDNÁŠKY

streda | 15.00 | **DIA mapa DENNÉ CENTRUM SIHOŤ**

2. 11. | 15.00 | Potulky po Rusku, aneb ako som sa skoro stal agentom

KAVIARNIČKA NA CESTE | O potulkách Ruskom porozpráva MUDr. Šimon Žďársky.

5. 11. | 16.00 | Najnovšie romány Kataríny Machovej
VKMR JASELSKÁ | Beseda s autorkou úspešných románov pre ženy.

6. 11. | 19.00 | Galéria včera a dnes?

GMAB | Diskusia o úlohách našich galérií.

7. 11. | 16.00 | Čo ukrýva depozitár: Život a dielo Karola Brančíka

TRENČIANSKE MÚZEUM | Prednáša Mgr. Martin Štefánik.

7. 11. | 17.00 | Interaktívna prednáška Génové kľúče

KREATIVO | Odomkní svoj potenciál ukrytý v DNA. Rezervácia na kreativotn@gmail.com.

8. 11. | 17.00 | Svetový deň boja proti Detskej obrne

KAVIARNIČKA NA CESTE | Prednáška prim. MUDr. Pavol Šimúrka, Ph. D.

10. 11. | 16.00 | Spoznaj Bazovského

GMAB | Komentovaná prehliadka novej stálej expozície M. A. Bazovského.

11. 11. | 16.00 | Invázne rastliny v našich záhradách

POŠÁDKOVÝ KLUB | Prednáša pplk.v.v. Dr. Peter Zelizňák.

13. 11. | 15.30 | Slovenskí letci v 2. svetovej vojne

POŠÁDKOVÝ KLUB | Prednáša MUDr. Marián Hrodegh.

13. 11. | 17.00 | Povedz mi, čo čítaš... Peter Trník

VKMR | TalkŠou Zuzany Mišákovéj nielen o literatúre.

15. 11. | 10.00 | Kolokvium k nežnej revolúcii 1989 v Trenčíne

TRENČIANSKE MÚZEUM | Kolokvium za účasti pamätníkov a historikov.

15. 11. | 17.00 | Pregnancy networking – podpora žien v tehotenstve



YOGA SHALA | Séria cvičení a prednášok. Homeopatia v tehotenstve.

20. 11. | 17.30 | Komentovaná prehliadka aktuálnej výstavy

GMAB | Prehliadka výstavy V kocke.

21. 11. | 16.00 | 100 rokov vzniku pyrotechniky v ČSR

POŠÁDKOVÝ KLUB | Prednáša Ing. I. Chyla.

21. 11. | 16.00 | Mám poruchu osobnosti?

VKMR | Pravidelná diskusia s odborníkmi.

23. 11. | 15.00 | Liečivé bylinky na liečbu ochorení dýchacích ciest

KAVIARNIČKA NA CESTE | Prednáša Ing. Anton Blahuš, PhD.

27. 11. | 9.00 | Stop násiliiu na ženách

VKMR | Preventívna aktivita. Účasť treba vopred nahlásiť. Kontakt: 032/746 07 15.

28. 11. | 17.00 | Igor Bukovský: (Za)chráňte svoje črevo

VKMR | Beseda s lekárom a spisovateľom.

30. 11. | 9.00 – 17.00 | Očista a harmonizácia pľúc a hrubého čreva

KC AKTIVITY | Seminár zameraný na očistu podľa ročného biorytmu. Rezervácia: 0907 493 654.

■ KURZY

pondelok, utorok | 17.00–20.00 |

Klub keramikárov – dospelí

KC AKTIVITY | Prihlasovanie: 0908 211 131.

pondelok | 17.00 | **Joga pre vitálne tehotenstvo**

YOGA SHALA | Info: 0949 374 331

pondelok | 17.30 – 19.00 |

Francúzsky jazyk – pokročilí I.

KC AKTIVITY | Info: smejkal@mail.t-com.sk.

pondelok – streda | 18.00, 19.15 |

Tancuj, zabávaj sa, hýb sa ako hviezda s University Dance Center!

HANGÁR KLUB | Aktuálny rozvrh na <https://www.unidc.sk/mesto/trencin/>.

pondelok | 19.00 – 20.00 |

Francúzsky jazyk – začiatočníci

KC AKTIVITY | Info: smejkal@mail.t-com.sk.

utorok | 17.30 – 19.00 |

Francúzsky jazyk – pokročilí II.

KC AKTIVITY | Info: smejkal@mail.t-com.sk.

utorok | 18.00 – 19.15 | **Kurz hormonálnej jogy**

GEMINI CENTRUM | Info: 0944 548 885.

štvrtok | 17.00 – 18.30 | **Kurz Kundalini joga**

YOGA SHALA | Info: 0904 363 312.

štvrtok | 17.00 – 19.00 | **Kurz šitia**

KC AKTIVITY | Info: 0944 212 392.

piatok | 17.30 – 20.30 | **Kurz keramiky a točenie na kruhu**

KC AKTIVITY | Info: 0918 561 320.

piatok | 19.00 – 20.00 | **Kurz havajských tancov – pokročilí**

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Ladné vlnenie bokmi, príjemná hudba, exotika a relax.

9. 11. | 16.00 – 18.00 | **Sound healing workshop**

GEMINI CENTRUM | Zvuková terapia pomocou tibetských misiek. Rezervácie: 0944 548 885.

5., 19. 11. | 16.00 – 18.30 |

Večerný ateliér pre dospelých I.

GMAB | Rôzne témy a techniky.

9., 23. 11. | 14.00 – 17.00 | **Tak sme sa odievali**

TRENČIANSKY HRAD | Workshop k výstave Herbár ľudu Váhu.

12. 11. | 16.00 – 18.30 | **Večerný ateliér pre dospelých II.**

GMAB | Rôzne témy a techniky.

16. 11. | 10.00 – 18.00 | **ŠTYRI ŽIVLY – Škola sebapoznania I.**

KC AKTIVITY | Nahliadni do svojho vnútra a odhal svoj potenciál. Info: 0907 493 654

16. 11. | 14.30 – 17.30 | **Tvorivá sobota pre dospelých**

KC AKTIVITY | Výroba vianočných darčiekov. Info: mirka@kcaktivty.sk, 0918 561 320.

16. 11. | 16.00 – 19.00 |

Herbárium workshop

GEMINI CENTRUM | Ako si udržať pevné zdravie v chladnom počasí? Info: info@herbariumprojekt.sk.

23. 11. | 10.00 | **Hudobno-spevné a tanečné tradície- Zaspievajme si**

KC STRED | Metodický spevácky workshop.

27. 11. | 17.00 – 20.00 | **Klub Patchwork Trenčín**

KC AKTIVITY | Stretnutie členov.

30. 11. | 9.00 – 12.00 | **Adventné tvorenie**

MC SRDIEČKO – KC STRED |

30. 11. | 10.30 – 13.30 | **Kundalini joga – Čakry**

GEMINI CENTRUM | Rezervácie: 0944 548 885

30. 11. | 11.00 | **Hudobno-spevné a tanečné tradície – Zatančujme si**

KC STRED | Tanečno-hudobný workshop.

30. 11. | 15.00 – 18.00 | **Vianočné dielničky**

OC LAUGARICIO |

■ ŠPORT

pondelok – piatok | **YOGA s Monikou**

YOGA STUDIO TRENČÍN | Info: 0907 507 808.

pondelok, streda, piatok | 6.30 |

Ashtanga yoga – Mysore lekcie

YOGA SHALA | Aj pre úplných začiatočníkov.

pondelok | 17.15 | **SM Systém**

KC AKTIVITY | Info: 0905 705 431.

pondelok | 17.30 | **Wheel Yoga**

GEMINI CENTRUM | Či cvičenie s kruhovou jogovou pomôckou. Info: 0944 548 885.

pondelok | 17.45 | **streda | 17.00 | Zumba**

KS OPATOVÁ | Info: 0903 949 966.

pondelok | 18.15 – 19.15 |

Kruhový tréning s Monikou

KC AKTIVITY | Info: 0907 673 887.

pondelok, streda | 18.30 – 21.30 |

Volejbal

SOKOLOVNÁ | Info: 0918 859 811.

pondelok, štvrtok | 18.30 |

Zdravotná gymnastika

SOKOLOVNÁ | Info: 0918 859 811.

pondelok | 18.30 – 19.30 |

Kruhový tréning

SOKOLOVNÁ | Či cvičenie zamerané na rozvoj

■ FILM

ťažká práca, rovnako ako aj práca jeho ženy, ktorá je opatrovateľkou.

od 28. 11. | Na nože
Krátko po oslave 85. narodenín renomovaného spisovateľa Harlana, nájde rodina v ich sídle oslávenca mŕtveho. Na scénu je privolaný detektív Blanc (D. Craig), aby záhadnú vraždu vyriešil.

■ ZÁPASY

2. 11. | 13.00 | **HK AS TRENČÍN – Vranov nad Topľou**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.

2. 11. | 15.00 | **HK AS TRENČÍN – VRANOV NAD TOPLŔOU**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie dorastenky.

2. 11. | 18.00 | **1. FBC FLORBAL TRENČÍN – AS TRENČÍN**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, muži, 7. kolo.

3. 11. | 09.55 | **1. FBC FLORBAL TRENČÍN – FBK PARTIZÁNSKE**
ŠPORTOVÁ HALA | Regionálna liga, mladší žiaci.

3. 11. | 12.40 | **1. FBC FLORBAL TRENČÍN – FBK LEVICE**
ŠPORTOVÁ HALA | Regionálna liga, mladší žiaci.

7. 11. | 17.50 | **1. FBC FLORBAL TRENČÍN – AS TRENČÍN**
ŠPORTOVÁ HALA | Regionálna liga, starší žiaci.

9. 11. | 09.00 | **HK AS TRENČÍN – TURNAJ MINIHÁZANÁ**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, prípravka.

13. 11. | 10.00 | **KRAJSKÉ KOLO AEROBIK**
ŠPORTOVÁ HALA | Krajské centrum voľného času.

16. 11. | 12.30 | **HK AS TRENČÍN – HK BYTČA**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.

16. 11. | 14.30 | **HK AS TRENČÍN – HK BYTČA**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie dorastenky.

16. 11. | 17.00 | **1. FBC FLORBAL TRENČÍN – PÁV PIEŠŤANY**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, juniori.

17. 11. | 08.00 | **KVALIFIKAČNÝ TURNAJ ŽIAKOV – OBFZ TN**
ŠPORTOVÁ HALA | Kvalifikačný turnaj.

22. 11. | 19.00 | **1. FBC FLORBAL TRENČÍN – TSUNAMI ZÁHORSKÁ BYSTRICA**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbalová extraliga, muži, 9. kolo.

23. 11. | 18.00 | **LCC FIGHT NIGHT 2019**
ŠPORTOVÁ HALA | Akcia – MMA.

24. 11. | 09.00 | **HK AS TRENČÍN – TURNAJ STARŠIE ŽIAČKY**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

