



Kam v Trenčíne november 2021

■ DIVADLO

5., 19. 11. | 20.00 | Dogma
Divadlo: **Re-kapitulácia**
(premiéra)

AREÁL NAZA | Čo pre vás znamená divadlo? Má zmysel, alebo nemá? Na tieto, aj na mnohé nepoložené otázky postupne odpovedajú členovia súboru. Autorská video inscenácia, ktorej ústredným motívom je skúmanie rôznych pohľadov na divadlo ako také. Kolektív divadla sa zamýšľa nad zmyslom divadelného umenia, bilancuje nielen svoju viac ako 25. ročnú činnosť, ale otvára aj otázky, ktoré s divadlom navonok nesúvisia. Divadelné predstavenie sa uskutoční v industriálnom priestore v areáli NAZA v Trenčíne na Kasárenskej 133/9.

7. 11. | 18.00 | Divadlo Hugo:
A čo láska?

KS OPATOVÁ | Predstavenie v rámci Divadelnej Opatovej 2021/II.

8. 11. | 19.00 | Zahráte mi manžela?



POSÁDKOVÝ KLUB | Zahráte mi MANŽELA? alebo Maliar izieb. Autor hry je v Anglicku veľmi populárny. Je autorom komédií, ktoré si kladú jediný cieľ, pobaviť a rozosmiať diváka. V tejto komédii rozvíja situáciu klasického ľubostného trojuholníka. Pár, pristihnutý pri obojstrannej manželskej nevere, čelí pomste ohrdutej manželky. Akým spôsobom tejto pomste dokáže vzdorovať hlavná ženská hrdinka hry a akú úlohu v tom zohrá maliar, náhodne prítomný v byte z titulu svojho remesla, o tom s neobvyčajným vtipom rozpráva táto hra. Hrajú: Zdena Studenková, Zuzana Fialová, Roman Poláčik / Juraj Loj.

17. 11. | 19.00 | Kvarteto

POSÁDKOVÝ KLUB | Podľa jednej teórie začína život pri oplodnení vajíčka, podľa inej, narodením dieťaťa a podľa ďalšej začíná život odchodom detí z domu... Ale kedy život končí? Nádherná hra o sláve, páde, sexe, múdrosti a túžbe žiť štyroch kedysi slávnych spevákov, dnes "odložených" v penzióne pre "nepotrebných". Všetko sa mení, keď je ohlásený príchod ich bývalej kolegyne, kedysi najväčšej hviezdy, ktorej bol jedným z niekoľkých manželov jeden z nich.

Obsadenie: Božidara Turzonovová, Zuzana Kocúriková, Dušan Jamrich, František Kovár.

24. 11. | 19.00 | Miro Gavran:
Shakespeare a Alžbeta

POSÁDKOVÝ KLUB | Historická dráma, ktorá polemizuje o láske a vlastníci, slobode a moci, o snahe ovládať životy druhých, čo sú témy nanajvýš aktuálne. Fiktívny príbeh z obdobia renesancie predstavuje slávne a významné postavy histórie a umenia na pozadí ľubostného vzťahu mladého dramatika a anglickej kráľovnej.

28. 11. | 17.00 | Z. Mišáková:
Pinocchio a jeho divadelný sen

POSÁDKOVÝ KLUB | Nová divadelná adaptácia príbehu neposedného dreveného chlapca Pinocchia, ktorý sa túži stať skutočným chlapcom. Jeho cesta za pravdou je kľukatá a plná nástrah, tak ako je plná aj kamarátov a rád od múdrejších. Je len na Pinocchiovi, ako sa rozhodne. Pinocchio zatúži po slobodnom, nezávislom divadle, kde by mohol zažívať svoje sny s priateľmi – ostatnými bábkami/ hercami.

29. 11. | 19.00 | Už ti nikdy
nenaleťím

POSÁDKOVÝ KLUB | Pri dverách zvoní zvonček. Za nimi stojí bývalý manžel, zvodca a sukničkář, starnúci "seladón" Josema, ktorý si zakladá na svojej atraktivnosti a úspechu u žien. Preto sa s ním jeho manželka Kristína rozíšla a prežila pokojných desať rokov. Odrazu je späť a prosí o návrat. Lenže vo vnútri je druhý muž, uhladený europoslanec Viktor... Skvelá španielska komédia o manipulácii, podvodoch a mimoriadnom prevrpení na záver. Hrajú: Maroš Kramár, Marko Igonda, Henrieta Mičková/Lenka Barilíková.

■ KONCERTY

5. 11. | 20.00 | AC-TN, AC-DC
tribute band

PIANO KLUB | Slovenský AC/DC Tribute band z Trenčína.

7. 11. | 18.00 – 19.15 | Trenčianska
hudobná jeseň – klavírny recitál
ZUŠ K. PÁDIVÉHO – KONCERTNÁ SÁLA | Záverečným koncertom Trenčianskej hudobnej jesene bude klavírny recitál vietnamského klaviristu Anh Nguyen Le Vieta. Viac informácií na www.kpvh.sk.

13. 11. | 20.00 | Polemic



PIANO KLUB | Koncert slovenskej ska/reggae skupiny.

16. 11. | 20.00 | Horkýže Slíže
PIANO KLUB | Koncert legendárnej slovenskej punk rockovej kapely.

17. 11. | 20.00 | DESmod –
TEATRO SET 2021

PIANO KLUB | Nový program, nová téma ale staré heslo – Trapno is not dead! Ide o špeciálne vystúpenia, v rámci ktorých sú piesne upravované podľa toho, v akom duchu sa koncert nesie. Vystúpenia sú podčiarknuté humornými vstupmi moderátora Miša Malichera a jeho poznámkami a narážkami na návštevníkov. Jeho humor nie je jemne drsný, je na hrane.

27. 11. | 20.00 | Slobodná Európa
PIANO KLUB | Koncert kultovej slovenskej punk rockovej kapely.

■ VÝSTAVY

1. – 30. 11. | DUBČEK 100



ŠTÚROVO NÁMESTIE | Alexander Dubček * 27. 11. 1921 – † 7. 11. 1992. V novembri si pripomenieme 100. výročie narodenia Alexandra Dubčeka. Na 4 plochách reklamných stojanov na Štúrovom námestí nájdete niekoľko jeho unikátnych fotografií od trenčianskeho fotografa Miloslava Abela. Fotografie pochádzajú z návštevy A. Dubčeka v Trenčíne v rokoch 1968 a 1990 – z čias, kedy stál v čele politickej reprezentácie ČSSR, neskôr ČSFR. Jedinečné sú hlavne snímky z roku 1968, pretože z tohto obdobia sa v Trenčíne zachovalo minimum jeho fotografií.

1. – 30. 11. | Známková tvorba
Českej republiky

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub filatelistov.

1. – 30. 11. | Slováci v bojoch
po boku víťazných Spojencov
v 2. svetovej vojne (1939-1945)

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje Klub vojenskej histórie.

1. – 30. 11. | 80. výročie čs.

vojakov v obrane TOBRUKU
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub vojenskej histórie.

do 10. 11. | Celorezortné súťažné
prehliadky FotoAtak 2021
a Galéria MIL 2021

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Personálny úrad OS SR Liptovský Mikuláš.

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

6. 11. | 16.00 | Prechádzky
 mestom so sprievodcom:
Špiónka Beatrix Čelková
a archeologička Tamara
Nešporová

PRECHÁDZKY MESTOM

SO SPRIEVODCOM

Špiónka Beatrix Čelková a archeologička Tamara Nešporová



KIC | Božena Beatrix Čelková, ktorá pracovala v trenčianskej nemocnici, bola počas druhej svetovej vojny členkou odboja a zároveň najmladšou špiónkou v Európe.

Archeologička Tamara Nešporová, dlhoročná pracovníčka Trenčianskeho múzea, sa intenzívne venovala archeologickým výskumom. Tragicky zahynula priamo počas práce.

Čo znamenala prezývka Trixi? Z čoho pozostávala príprava budúcej špiónky? Aký významný objav urobila Tamara Nešporová na Trenčianskom hrade? Príďte na novembrovú prechádzku mestom a dozviete sa viac.

11. – 13. 11. | Festival
dobrodružných filmov
HoryZonty 2021



POSÁDKOVÝ KLUB | 16. ročník filmového festivalu HoryZonty vo svojom programe ponúkne 35 filmov z outdoorového prostredia, tri prezentácie hostí, besedy, výstavy, súťaže a sprievodné podujatia v centre mesta. Hlavný festivalový program sa pre divákov bude konať v režime OTP.

19. – 21. 11. | Festival
dobrodružných filmov
HoryZonty 2021 – ONLINE

POSÁDKOVÝ KLUB | Festival HoryZonty rozširuje svoju ponuku pre internetových návštevníkov. Vybrané filmy a diskusie hostí v šiestich filmových blokoch v online projekcii. Viac informácií na www.horyzonty.sk.

KINO

CINEMAX

od 21. 10. | Ron má chybu
Animovaný film rozpráva príbeh trochu osamelého dvanásťročného siedmaka Barneyho a robota Rona, jeho nového chodiaceho, hovoriaceho a totálne digitálneho priateľa, ktorý má byť, aspoň teda podľa reklamy „najlepší robot – kamarát“. Avšak roztomilý robot Ron nie je úplne v poriadku a zdá sa, že je neustále pokazený. Na pozadí modernej doby ovládanej sociálnymi sieťami a dominujúcej digitálnymi vzťahmi a priateľstvami, chlapec Barney a robot Ron prežívajú nevšedné a láskavé dobrodružstvo.

od 21. 10. | Halloween zabíja
Americký horor. Niektoré netvory je nemožné zabiť. Michael Myers, legendárny tichý zabíjajúc maskou, úspešne uniká už vyše štyridsať rokov. Laurie Strode (Jamie Lee Curtis) tak dlho utekala pred tichým vraždiacim monštrum menom Michael Myers, až sa rozhodla zmeniť taktiku. Prestala utekať, začala bojovať a nalákala Michaela do dokonalej pasce. Tá síce vyšla, ale...

od 25. 10. | Encanto: Čarovný svet

Americký, animovaný, dobrodružný film od štúdia Walt Disney Animation Studios prináša príbeh neobyčajnej rodiny Madrigalovcov. Madrigalovci žijú ukrytí v čarovnom dome v pulzujúcom mestečku v kolumbijských horách, na podivuhodnom a čarovnom mieste zvanom Encanto. Čaro Encanta spôsobilo, že každé dieťa v rodine má jedinečný dar, od nadľudskej sily až po schopnosť liečiť. Obdarené je každé dieťa okrem dievčatka Mirabel. Mágia obklopujúca Encanto sa začne vytrácať a Mirabel zistí, že práve ona by mohla byť poslednou nádejou svojej výnimočnej rodiny.

od 28. 10. | Rodina Addamsovcov 2

Americký, animovaný, rodinný film. Pokračovanie? Áno, prosím! Vydajte sa na letnú dovolenku s rodinou Addamsovcov, ktorí svojím nevšedným a podivným chovaním terorizujú nové kraje.

od 28. 10. | Jan Werich



Český dokumentárny film. Po štyroch desaťročiach od smrti jednej z najväčších legend českého divadla Jana Wericha vznikol jeho prvý filmový dokumentárny portrét. Dokument s názvom Werich (originálny názov Jan Werich: Když už člověk jednou je...) prináša strhujúci životný príbeh tejto hereckej legendy. Slobodná myseľ v neslobodnej spoločnosti prinášala Werichovi mnoho úskalia a táto myšlienka prechádza celým filmom. Rovnako ako snaha tvorcov priblížiť fenomén inteligentného humoru, ktorý je Werichovmu vyjadrovaniu pripisovaný.

do 16. 11. | Olomouc z po(d) hľedu, výstava fotografií Tomáša Helíška



MIEROVÉ NÁMESTIE | Tomáš Helíšek je životný viacbojár, jazdec na handbiku, fotograf, ktorý pomáha v neziskovom sektore. Od narodenia má mozgovú obrnu a prekonal 13 operácií chrbtice. Pochádza zo severu Moravy, ale v Olomouci žije takmer 10 rokov a toto mesto sa pre neho stalo srdcovou záležitosťou. Miluje život, svoju rodinu, ľudí a aj napriek svojmu handicapu sa snaží žiť na maximum. Osud mu v živote nadelil zopár nepríjemností a musel tvrdo bojovať. Neskôr si začal plniť sny a aktívne športovať. K foteniu sa aktívne dostal v roku 2011, ale už ako dieťa ho fascinovali fotoaparáty všetkého druhu. Snímky ukazujú rozmanitosť, bohatú históriu, cennú architektúru Olomouca, jeho uličky s jedinečnou atmosférou, upravené parky, ale aj súčasnosť – moderné výtvarné diela či veľkoplošné graffiti.

16. – 30. 11. | Hory a krajina POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava fotografií. Pripravuje Klub fotografův.

do 20. 11. | Miloš Kopták: Od zajtra neilustrujem

GMAB | Miloš Kopták tvorí radikálne. Nejde do dohody s autorom textu, nesekunduje mu, nepodlieza, nepýta sa „ako to myslel, keď to písal“. A to isté robí s čitateľom: akoby mu bolo jedno, či jeho obrázkom porozumie: „tu máš, pozri, ber – neber, chyt' si to“. Tvorí tak, akoby sa hral: vášnivú adrenalínovú hru, v ktorej preskakuje z tvaru na tvar, z príbehu vyberá nečakané detaily a doslova volá čitateľa, láka ho k tomu, aby ho príbeh začal baviť. Aby sa pri ňom cítil dobre, aby ho rozosmial, aby mu v hlave ostal vtíp.

22. 11. – 9. 12. | Návraty starého dreva III. Hana Jánska



KIC | Hana Jánska nemá výtvarné vzdelanie, jej tvorba je intuitívna. Je samouk, ktorý dostal od rodičov do vienkia trpezlivosť, základy ručných prác a tak pod jej rukami vznikajú kostoly, kaplnky, domčeky, anjeli, zvoničky...

do 27. 11. | Nikdy to tak nebude: Umenie a kultúra okolo roku 1989

GMAB | Zámerom výstavy je predstaviť návštevníkom trenčianskej galérie časť slovenskej histórie, ktorá sa odohrala v kritickom období okolo roku 1989. Interdisciplinárna výstava predstaví čo možno najširšiu škálu umeleckých prejavov od vizuálneho umenia, cez architektúru a fotografiu, až po tanec, literatúru a hudbu. Na príprave výstavy sa podieľa Ateliér Priestor Katedry vizuálnej komunikácie VŠVU.

do 27. 11. | Lucia Tallová: Hory medzi nami

GMAB | Sólvy projekt Lucie Tallovej (1985) s názvom Nehybnosť času, pripravený špeciálne pre výstavné priestory Galérie Miloša Alexandra Bazovského v Trenčíne, predstavuje inštaláciu site specific a najnovšie diela autorky. Projekt reaguje na priestor a architektúru výstavných siení na prvom poschodí galérie. Autorka komponuje inštaláciu ako scénografiu a vytvára v galerijnom priestore špecifickú atmosféru.

do 30. 11. | Súhry

MESTSKÁ VEŽA | Výstava študentov a pedagógov školy umeleckého priemyslu Trenčín, odboru odevný dizajn.

DETI

pondelok, utorok, štvrtok |

16.30 – 18.00 | Karate klub Ekonóm

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

pondelok, streda | 16.15 – 18.00 | Neonity Dance

KC AKTIVITY | Tanečná skupina moderného tanca pre deti od 3 – 14 rokov. Vedie Alena Kramárová. Info: 0915 101 051, www.neonity.sk.

pondelok, utorok | Tanečná škola Aura dance

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

utorok | 15.00 – 16.00 | Klub malých keramikárov

KC AKTIVITY | Klubík pre deti od 6 – 12 rokov. Naučíme sa hravou formou pracovať s hlinou, vyrobíme si keramické výrobky, ktoré po výpale budeme glazovať a zdobiť rôznymi technikami. Vedie Martina Mažárová. Info a prihlasovanie: keramika@kcaktivty.sk, 0908 211 131.

utorok, štvrtok | 16.00 – 20.00 | Korzo dance

KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca SZUŠ Trenčín pre deti a mládež od 3 do 20 rokov. Info: 0903 793 557.

Tanečná skupina Fresas

CVČ | Venuje sa prevažne tradičným latino tancom, africkým tancom a tanečným štýlom ako je new style. Pre dievčatá od 15 rokov. Info: 0911 886 007.

utorok | 16.15 – 17.15 |

Keramické patlámo

KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. Zapatláme sa od hliny a vytvoríme svoje prvé keramické misky, ozdoby, darčeky či dekorácie. Vedie Martina Mažárová. Info a prihlasovanie: keramika@kcaktivty.sk, 0908 211 131.

streda | 15.00 – 16.00 | Tanečná skupina Queens hip-hop

CVČ | Pre deti od 10 rokov. Info: 0911 886 007.

piatok | 16.00 – 19.00 | Skauting na juhu

KC AKTIVITY | Schôdzky detí a mládeže 32. skautského zboru Ale Vivo. Info a prihlasovanie: 0910 425 234, 32.zbor.alevivo@gmail.com.

1. – 30. 11. | Tanečná škola Tancujúce tigríky

KDAM TANCUJÚCE TIGRÍKY - OC MAXI | Tanečno-animačný program pre deti vo veku 1,5 – 6 rokov s množstvom tančov a zábavy na každej

lekcii. Rozvrh jednotlivých skupín nájdete na www.tancujucetigricky.sk.

13. 11. | 11.00 | CYKLO DIVOČINY



ZÁTOKA POKOJA TRENČÍN | Záverečné kolo detských cyklopretekov so série „CYKLO DIVOČINY“. Preteky sa budú konať v rámci sprievodných podujatí festivalu HoryZonty, pretekať sa bude v Zátokke pokoja, kde si deti preveria svoje schopnosti na mini pumptracku a rôznych prekážkach. Pred pretekmi je potrebné sa zaregistrovať. Registračný formulár a propozície nájdete na stránke: www.divozdruzenie.sk alebo na www.facebook.com/divozdruzenie. Registrácia bude sprístupnená do stredy 10. 11. 2021 do 20.00, alebo naplnenia kapacity. Prezentácia pretekárov bude prebiehať od 10.00 h do 11.00 h. Registračný poplatok 3 € sa platí na mieste.

SENIORI

streda | 16.00 – 18.00 |

Spevokol Jednoty dôchodcov Slovenska

KC AKTIVITY | Vedie Tibor Rybárik. Info: tiborrybrik@centrum.sk. Info a prihlasovanie: tiborrybrik@centrum.sk, 0905 141 587.

utorok | 14.45 – 15.45 | piatok | 16.00 – 17.00 | Cvičenie pre seniorov JDS

KC AKTIVITY | Klubová činnosť Jednoty dôchodcov Slovenska. Informácie: 0905 982 132.

štvrtok | 16.00 – 18.00 |

Klubové stretnutia JDS č. 30

KC AKTIVITY | Klubová činnosť Jednoty dôchodcov. Info: 0905 982 132.

9., 23. 11. | 9.00 – 11.30 | Ateliér pre seniorov

GMAB | Tento obľúbený program je orientovaný na všetkých skôr narodených priaznivcov výtvarného umenia. Návštevníci ateliéru sa na jednotlivých stretnutiach bližšie venujú rôznym výtvarným technikám, oboznamujú sa so základnými výtvarnými postupmi, farbou, tvarom a materiálom. Mnoho z nich sa snaží o aktívne trávenie voľného času a tak stretnutie v galérii je pre nich vhodným spôsobom jeho naplnenia.

Na podujatie je potrebné sa vopred prihlásiť. Na základe súčasných opatrení sa podujatie koná v režime OTP.

9. 11. | 13.30 | Seminár XXXV. ročníka Akadémie tretieho veku

TRENČIANSKA UNIVERZITA | Program: Otvorenie, predstavenie hostí. Očkovanie ako prevencia proti ochoreniam – MUDr. Ľudmila Bučková, MPH, riaditeľka RÚVZ so sídlom v Trenčíne. Latinčina v medicíne II. časť – PhDr. Soňa Bučková, pedagóg SZŠ Č. Šumrkovej Trenčín a Katedry špeciálnych disciplín TnUAD Trenčín.

Časté problémy ľudí v geriatrickom veku – MUDr. Terézia Drobná, exprimárka FN Trenčín. Záver.

Podujatie v režime OTP. V prípade zmeny info na tel. č. 032/ 652 46 42.

■ PREDNÁŠKY

16. 11. | 16.00 | Sté výročie Speváckeho zboru slovenských učiteľov v Trenčíne
POSÁDKOVÝ KLUB | Prednáška Mgr. Rudolfa Žáka.

1. 12. | 18.00 - 19.30 | Z letargie na energiu, alebo 7 krokov k osobnému blahobytu

KC AKTIVITY | Beáta Liptáková, lektorka podujatia pre vás pripravila prednášku, na ktorej vám hravo a jednoducho predvedie 7-krokový návod pre obnovu životnej energie v dnešnej dobe obzvlášť náročnej na fyzicko a duševno každého z nás. Porozumíte kam uniká vaša energia a ako ju správne smerovať, dozviete sa niečo o našich mylných predstavách o šťastí a prečo si ich vytvárame, na záver sa spoločne ponoríme do meditácie v pohybe QiGong. Vstupenky na prednášku zakúpíte v KIC.

■ KURZY

pondelok | 17.30 - 19.30 | Klub keramiky

KC AKTIVITY | Počas 4 stretnutí prejdete celým procesom tvorby keramických výrobkov. Techniky /plátovanie, retušovanie, glazovanie.../ a tvorba 2D a 3D výrobkov. Modelovať budete podľa svojich predstáv, nápadov a fantázie. Vhodné pre dospelých a mládež od 13 rokov. Prihlasovanie: Martina Mažárová keramika@kcaktivty.sk 0908 211 131.

pondelok | 17.00 - 20.00 |

Francúzsky jazyk

KC AKTIVITY | Kurzy francúzskeho jazyka s Madame Smejkalovou pre začiatočníkov, mierne pokročilých a pokročilých. Info a prihlasovanie: smejkalj57@gmail.com.

streda | 17.00 - 20.00 | Klub Patchwork Trenčín

KC AKTIVITY | Stretnutie členov a milovníkov patchworku. Stretnutie: Streda 1 x do mesiaca. Vedie Hanka Nekorancová.

1. - 30. 11. | Kurzy tradičných remesiel pre mládež a dospelých

ŠVERMOVA 23 | Víkendové kurzy rezbárstva, vyšívania krivou ihlou, tkanie na kartkách, razenie do kovu a mnoho ďalších. Viac na www.nebojsaresmesla.sk/kurzy.

1. - 30. 11. | Keramika - intenzívna individuálna lekcia

KC AKTIVITY | Lekciu, ich počet a termín je treba si vopred dohodnúť s lektorkou. V cene je elektrický kruh, hlina, glazúry, pomôcky, výpal v keramickej peci, odborný lektor, priestorové náklady. Záleží len na vás, koľko hodín si dohodnete. Prihlasovanie: Martina Mažárová keramika@kcaktivty.sk, 0908 211 131.

1. - 30. 11. | Hudobné kurzy



KC AKTIVITY | KLAVÍR - lektor Irena Buchtiková. Info a prihlasovanie: buchtikova@azet.sk 0907 552 053.

GITARA - lektor Dušan Dobiaš. Info

a prihlasovanie: dusan.songy@gmail.com 0914 172 716.

pondelok | 17.30 - 19.30 | piatok | 17.00 - 19.00 | Točenie na kruhu

KC AKTIVITY | Práca s hlinou uvoľňuje napätie, stres, rozvíja tvorivosť, fantáziu a estetické cítenie. Klub určený najmä pre tých, ktorí absolvovali náš keramický klub, alebo načerpali skúsenosti na inom keramickom kurze. Prihlasovanie: keramika@kcaktivty.sk, 0908 211 131.

■ ŠPORT

pondelok | 18.15 - 19.15 | SM Systém

KC AKTIVITY | Cvičenie na regeneráciu chrbtice. SM Systém je komplexný cvičebný systém vytvorený MUDr. Smiškom, ktorý je zameraný na odstránenie bolesti a problémov s pohybovým aparátom človeka. Info a prihlasovanie: 0905 705 431.

pondelok, streda | 17.45 - 18.45 | Zumba

KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk. Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín.

pondelok | 19.00 | štvrtok | 17.45 | Strong by Zumba

KS OPATOVÁ | Vysokointenzívny silový tréning s váhou vlastného tela v sprievode motivačnej hudby.

pondelok | 18.15 - 19.15 | Kruhový tréning s Monikou

KC AKTIVITY | Formát kruhového tréningu spočíva v súbore cvikov, ktoré sú odvíjajú jeden cvik po druhom s využitím fitness náčinia. Info a prihlasovanie: 0903 772 157.

pondelok | 19.15 - 20.15 | streda | 19.30 - 20.30 | piatok | 19.00 - 20.00 | Cvičenie pre ženy s Vladom

KC AKTIVITY | Cvičenie pre ženy zamerané na posilňovacie cviky v intervalovom cvičení s fázami odpočinku, ktorého výhodou je vysoký energetický výdaj, výsledkom je zlepšenie ohybnosti a schopnosti koordinácie, spevnené partie bokov, brucha, stehenných a sedacích svalov. Info: 0903 793 557.

utorok | 17.00 - 18.00 | Nordwalking

CVČ | Ozdravno - športová aktivita, pri ktorej môžete zapojiť až 90 % svalov celého tela. Info: 0911 886 007.

štvrtok | 18.15 - 20.00 |

Capoeira

KC AKTIVITY | Brazílske bojové umenie spojené s akrobaciou, hudbou a tancom. Umenie, ktoré všetko spája dohromady a zmazáva rozdiely medzi ľuďmi i kultúrami. Tréningy u Abadá Capoeira sú náročné tak po fyzickej ako aj psychickej stránke, študentom sa venujú kvalifikovaní inštruktori, školení v anatómii ľudského tela a moderných učebných postupoch. Info a prihlasovanie: 0911 087 631.

streda | 17.00 - 18.00 | Tabata s Monikou

KC AKTIVITY | Hodina s prvkami dance aerobiku spojená s posilňovaním a strečingom. Info a prihlasovanie: 0903 772 157.

utorok | 18.45 - 20.00 | Joga

s Alenou Spurnou

KC AKTIVITY | Cviky sú navrhnuté pre postupný a trvalý rozvoj človeka a cvičenie

je otvorené pre všetkých - bez ohľadu na vek a fyzickú kondíciu. Vhodné aj pre začiatočníkov. Info: 0903 271 444.

utorok | 18.00 - 19.00 | streda | 16.30 - 17.30 | Jemné cvičenie s relaxáciou pre ženy každého veku

SOKOLOVŇA | Precvičenie celého tela s následným uvoľnením mysle. Facebook: Jemné cvičenie s relaxáciou. Kontakt : tanceprepradost@gmail.com; 0910 196 456.

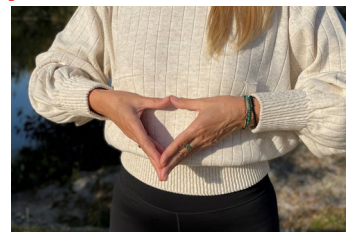
utorok | 17.30 - 18.30 | štvrtok | 17.00 - 18.00 | Pilates

KC AKTIVITY | Cvičenie zamerané na hlboký svalový systém, podporu krížovej chrbtice a laterálne hrudné dýchanie. Prihlasovanie: www.pilatestn.mypage.cz, 0905 705 431.

streda | 18.15 - 19.30 | Joga s Majdou

KC AKTIVITY | Lekcia jogy je vhodná pre začiatočníkov, i pokročilých praktikantov. Vychádza z prvkov hatha jogy. Vzajomne prepája telo, dych a myseľ. Prihlasovanie: majdapekna@majdapekna.sk. Info o cvičeniach s Majdou aj na iných miestach v Trenčíne nájdete na www.majdapekna.sk.

pondelok, streda, štvrtok | 8.15 - 9.00 | 17.00 - 17.45 | Pohoda je umenie



KERAMOPROJEKT | Unikátne spojenie starodávnej techniky meditácie v pohybe Qigong a novodobej vedy o blahobytu. Dýchaj, uvoľňuj svoje telo a zastav putujúcu myseľ. Objav tajomstvo osobného vyžarovania a spoznaj skutočné JA. Prihlasovanie: 0905 393 872, mail: info@beataliptakova.sk.

■ TANEC

streda | 17.45 - 18.45 | Tance pre radosť

SOKOLOVŇA | Kolektívne a párové tance sveta pre všetkých. Info: 0910 196 456, tanceprepradost@gmail.com, www.tanceprepradost.wordpress.com. Facebook: Tance pre radosť.

pondelok | 20.00 | Kurz brušného tanca

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Technika pre stredne a viac pokročilé tanečnice. Na kurze budete precvičovať tanečné prvky, ktoré už poznáte. Prihlasovať sa môžete na anide@seznam.cz.

■ INÉ...

utorok | 17.00 - 20.00 | Klub spoločenských hier

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

streda | 16.00 - 18.00 |

Adventné tvorenie

CVČ | Spolu sa ponoríme do predvianočného času a vyrobíme si 24. 11. - adventné vence, 1. 12. - vianočné stojany

■ KINO

od 4. 11. | Ada



Island, Švédsko, Poľsko. Mysteriózna islandská balada o dare materskej lásky, ktorý sa môže ľahko zmeniť v najstrašnejšie prekliatie. Maria a Ingvar vlastnia ovčiu farmu kdesi na zabudnutom cípe Islandu. Ich život plynie v pokojnej rutine práce a odpočinku. Každý rok je o niečo lepší ako ten predchádzajúci, alebo sa v tom aspoň manželia utvrdzujú. Niečo medzi nimi ale zostáva nevyhnutné, niečo bolestne chýba. Snažia sa zmieriť so stratou, na ktorú zdanlivo neexistuje liek. Divoká islandská krajina im ale nečakane ponúkne riešenie v podobe bytoty, ktorá dostane meno Ada. Je to dar, alebo prekliatie?

od 4. 11. | Eternals

Americká akčná dráma. Keď sa monštruózne bytosti zvané Deviants zahadne vrátia, Eternals - skupina hrdinov spoza hviezd, ktorí chránili Zem od počiatkov človeka - sú nútení znova sa spojiť, aby opäť bránili ľudstvu.

od 4. 11. | Shoky a Morthy: Posledná veľká akcia

Česká dobrodružná komédia. Shoky a Morthy sú kamaráti od školy a zároveň YouTuberi s dobre našliapnutou kariérou. Morthyho však už ich detinské pranky prestávajú baviť, tiež vďaka vplyvu jeho priateľky, ambiciózneho influencerky Sáry. Keď posledné video chalanov zožne na sieťach vlnu kritiky, ich kanál prestane zarábať a vyslúžia si za toho verejne prospešné práce, vyzerá to na ich definitívny rozchod. Jedinou šancou, ako si napraviť youtuberskú povest', je spoločný plán na „poslednú veľkú akciu“.

od 11. 11. | Ako som sa stala Partizánkou

Dokumentárny slovensko-český film. Dokument o Rómoch v odboji, ktorí bojovali za našu slobodu a padli, upadli do úplného zabudnutia a zomreli tak druhýkrát. Téma dokumentu úzko súvisí s režisérkinou rodinou. Od babičky poznala príbeh svojho pradeda, ktorý bol rómsky partizán. Kvôli tomu, že bol v odboji, mu počas vojny vyvrážili šestčlennú rodinu - dve bábätká, dve staršie dcéry, manželku aj matku. On sám bol v tej dobe v koncentračnom tábore a dozvedel sa o tom, až keď sa dostal domov. Po vojne sa znova oženil so ženou s podobným osudom - Nemci jej zavraždili muža. Pradedo s ňou mal tri dcéry a najmladšia z nich bola režisérkina babička.

od 11. 11. | Posledná noc v Soho

Veľká Británia. Dráma, horor, thriller. Režisér Edgar Wright nakrútil psychologický thriller o dievčati (Thomasin McKenzie), ktorá prišla do Londýna študovať módné návrhárstvo. Jej štúdium zásadne narušujú znepokojujúce nočné vízie. V nich sa vracia v čase

KINO

zo súčasnosti do šesťdesiatych rokov a stretáva tu očarujúcu začínajúcu speváčku (Anya Taylor-Joy), ktorej čaru podľahne aj ona. Sú to len sny, alebo sa jej prihovára minulosť?

od 11. 11. | Želanie pre Ježiška

Česká romantická komédia. V tomto vianočnom filme sa ukážkovo rozkmtrená rodina znova a znova snaží zmieriť. Nezodpovedný frajer, ktorého životnou náplňou je obšťastňovanie žien, zisťuje, že existuje aj otcovská a partnerská zodpovednosť. Spokojnému manželskému páru, ktorému zdanelivo nič nechýba, postaví osud do cesty dievčatko, ktoré úšlo z detského domova. Úspešný a sebedovomý manažér svoju spriaznenú dušu už našiel, ale predstaví ju rodičom je preňho nočná mora. A dve osamelé osoby, ktoré už rezignovali na šťastie a hľadanie toho pravého, možno dostanú ešte jednu šancu.

od 18. 11. | Hlas lásky

Kanada, Francúzsko. Životopisný film, dráma. Filmová fikcia inšpirovaná životom speváčky Céline Dion. Quebec, koniec 60. rokov, Sylvette a Anglomard privítajú vo svojej rodine 14. dieťa: Aline. V rodine Dieuovcov prevláda celý život hudba a keď Aline vyrastie, objavia v nej prekrásny dar, jej zlatý hlas. Keď si jej hlas vypočuje hudobný producent Guy – Claude, napadne ho iba jediná vec – urobiť z Aline najväčšiu svetovú speváčku. S podporou svojej rodiny a pod skúseným vedením Guy – Clauda, z ktorého neskôr vznikne láska, budú spolu písať príbeh neobyčajného osudu.

od 11. 11. | Karel

Český celovečerný dokumentárny film Karel prináša ojedinelý pohľad do súkromia a duše Karla Gotta. Renomovaná režisérka Olga Malířová Špátová natáčala Karla Gotta celý jeden rok a vďaka jeho úprimnej otvorenosti vznikol neobyčajne osobný, až intímny pohľad na život slávneho speváka, aký sa doteraz širokej verejnosti ani jeho skalným priaznivcom nenaskytol.

od 21. 10. | Duna

Americký dobrodružný film. Veľkolepé sci-fi dobrodružstvo prichádza! Paul Atreides je mladý muž s výnimočným darom, ktorému bol predurčený osud, akému nemôže celkom porozumieť. Musí sa dostať na najnebezpečnejšiu planétu vesmíru, aby zaistil bezpečnú budúcnosť pre svoju rodinu a svoj ľud. Práve tam je možné nájsť vzácnu komoditu – korenie, ktoré dokáže odomknúť plný potenciál človeka. Paul a jeho rod však nie sú jedinými, kto si robí na planétu a jej zásoby nárok.

Zmena programu multikina Cine-max Trenčín vyhradená. Viac informácií na www.cine-max.sk.

na servítky, 8. 12. - anjelíkov z korálok, 15. 12. - vianočné ozdoby z dreva a filcu. Na podujatie je potrebné sa vopred prihlásiť: 0911 886 007.

12., 26. 11. | 19.00 – 23.00 |**Klubové keramické večery**

KC AKTIVITY | Prijemné večerné posedenie pri tvorení keramických výrobkov. Prihlasovanie: keramika@kckaktivty.sk, 0908 211 131.

18. 11. | 19.00 | Milan Markovič a Páni bratia

PIANO KLUB | Kabaretné predstavenie známeho slovenského humoristu Milana Markoviča!

20. 11. | 8.00 – 13.00 | Stretnutie numizmatikov SR POSÁDKOVÝ KLUB |

ZÁPASY

1. 11. | 17.00 | Záhorská Bystrica – 1. FBC FLORBAL Trenčín
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži.

6. 11. | 8.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – AS Trenčín
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, dorast.

6. 11. | 13.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Trnava
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, dorast.

6. 11. | 15.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Hurikán Bratislava
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, junióri.

6. 11. | 18.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Nižná
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži.

6. 11. | 11.00 | AS Trenčín – Handlová
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, junióri.

6. 11. | 14.00 | AS Trenčín – Spišská Nová Ves
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci.

7. 11. | 9.00 | HK AS Trenčín – Dunajská Streda
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast.

7. 11. | 11.00 | HK AS Trenčín – Dunajská Streda
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast.

7. 11. | 13.00 | HK AS Trenčín „A“ – Žilina
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

7. 11. | 14.00 | HK AS Trenčín „B“ – Čadca
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

7. 11. | 15.00 | HK AS Trenčín „B“ – Žilina
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

7. 11. | 16.00 | HK AS Trenčín „A“ – Čadca
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

7. 11. | 18.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Záhorská Bystrica
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, junióri.

7. 11. | 11.00 | AS Trenčín – Košice
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci.

7. 11. | 13.30 | AS Trenčín – Banská Bystrica
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, junióri.

13. 11. | 9.00 | HK AS Trenčín „A“ – Bánovce nad Bebravou
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

13. 11. | 10.05 | Bánovce nad Bebravou – Lehota pod Vtáčnikom
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

13. 11. | 11.10 | HK AS Trenčín „B“ – Lehota pod Vtáčnikom
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

13. 11. | 12.15 | HK AS Trenčín „B“ – Bánovce nad Bebravou
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

13. 11. | 13.05 | HK AS Trenčín „A“ – Lehota pod Vtáčnikom
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

13. 11. | 10.00 | AS Trenčín – Nitra
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiačky.

13. 11. | 12.00 | AS Trenčín – Nitra
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiačky.

17. 11. | 16.00 | 1. FBC FLORBAL Trenčín – Snipers Bratislava
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, muži.

20. 11. | 8.30 | HK AS Trenčín „B“ – ŠA Trenčín
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

20. 11. | 9.20 | HK AS Trenčín „A“ – Martin
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

20. 11. | 10.35 | ŠA Trenčín – Martin
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

20. 11. | 11.45 | HK AS Trenčín „A“ – ŠA Trenčín
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

20. 11. | 12.45 | HK AS Trenčín „B“ – Martin
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

20. 11. | 14.00 | ŠA TN – HK AS Trenčín „A“
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

20. 11. | 15.00 | Partizánske – HK AS Trenčín „B“
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

20. 11. | 16.20 | Partizánske – HK AS Trenčín „A“
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

20. 11. | 17.20 | ŠA TN – HK AS Trenčín „B“
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

20. 11. | 14.00 | AS Trenčín – Spišská Nová Ves
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, starší žiaci.

21. 11. | 10.00 – 12.45 | HK AS Trenčín – Minihádzaná
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, prípravka.

21. 11. | 13.15 | HK AS Trenčín – Partizánske
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast.

21. 11. | 15.15 | HK AS Trenčín – Partizánske
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast.

21. 11. | 11.00 | AS Trenčín – Banská Bystrica
ŠPORTOVÁ HALA | basketbal, starší žiaci.

27. 11. | 9.00 | HK AS Trenčín „B“ – Partizánske
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

27. 11. | 10.05 | Partizánske – Žilina
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

27. 11. | 11.10 | HK AS Trenčín „A“ – Žilina
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

27. 11. | 12.15 | HK AS Trenčín „A“ – Partizánske
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

27. 11. | 13.05 | HK AS Trenčín „B“ – Žilina
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ml. žiačky.

27. 11. | 14.00 | AS Trenčín – Komárno
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti.

28. 11. | 11.00 | AS Trenčín – Levice
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti.

KONTAKTY

CINEMAX - OC MAX	Gen. M. R. Štefánika 426, www.cine-max.sk
KLUB LÚČ - GALÉRIA VÁŽKA	Mierové nám. 19, 0915 382 532
GMAB GALÉRIA	Palackého 27, 032/743 68 58, info@gmab.sk , www.gmab.sk
M. A. BAZOVSKÉHO	Kyjevská 3183, 032/658 26 08, www.kcaktivty.sk
KC AKTIVITY	
KIC KULTÚRNO-INFORMAČNÉ CENTRUM	Mierové námestie 9, 032/ 6504 709
KLUB DETÍ A MLÁDEŽE TIGRÍKY - OC MAX	Gen. M. R. Štefánika 426, 0903783724, tancujuce.tigriky@gmail.com , www.tancujucetigriky.sk
KS OPATOVÁ	Opatovská 96, ksopatova@gmail.com
MESTSKÁ VEŽA	Sládkovičova 4, 032/ 65 04 210, kic@trencin.sk , visit.trencin.sk
PIANO KLUB	Pod Sokolice 12, 0904 819 090, pianoclubtn@gmail.com , www.pianoclub.sk
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 821, www.domarmady.sk
SOKOLOVŇA	Mládežnícka 2, sokoltrencin@gmail.com , sokoltrencin.sk
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE - KS JUH	Kyjevská ulica, 0908 788 560, anide@seznam.cz , www.anidestudio.sk
TRENČIANSKA UNIVERZITA	Študentská 1639/2, 032/740 01 11, www.tnuni.sk
ZUŠ K. PÁDIVÉHO	Nám. SNP 2, 032/743 55 21, www.zustrencin.sk