

FARMÁRSKY JARMOK



22. 10. | 8.00 – 14.00 | Farmársky jarmok

■ DIVADLO

16. 10. | 19.00 | Slovenské divadlo tanca: Carmen



POSÁDKOVÝ KLUB | Fenomenálne tanečné predstavenie Carmen slovenského režiséra a choreografa Jána Ďurovčika obletelo takmer celý svet. Hudba Georges Bizet, Rodion Ščedrin, scéna Jakub Klimo, kostýmy Andrej Baraník. Predstavenie k príležitosti 25. výročia Slovenského divadla tanca.

16. 10. | 19.00 | Zdena Studenková: Shirley Valentine



PIANO CLUB | Žena, ktorá to dokázala. Bravúrne vyzprávaný príbeh ženy, ktorá dlhé roky žije v manželstve. Už dávno sa z neho vytratila iskra a deti sa vydali vlastnou cestou. Žena, ktorá si už pomaly prestáva uvedomovať vlastnú hodnotu, rezignovala na svoje životné sny a túžby a plní len úlohu akéhosi pravidelného servisu v domácnosti, sa odrazu dostane pred nečakanú výzvu. Predstavenie sa uskutoční v rámci festivalu Sám na javisku.

20. 10. | 20.00 | Pacho – zbojník z Hybe



POSÁDKOVÝ KLUB | Muzikál na motívy poviedky Petra Jaroša a filmu Martina Ľapáka je paródiou na zbojnícke legendy aj na nás samých. Pacho nie je len vtipný samorast, ale i glosátor, ktorý presne pomenúva, čo sa okolo neho deje. Účinkujú: Tomáš Grega, Csongor Kassai, Braňo Jobus, Broňa Kovačíková, Tomáš Palonder a ďalší.

8. 11. | 19.00 | Royal Classical Ballet: Labutie jazero



POSÁDKOVÝ KLUB | Divadlo Royal Classical Ballet z Moldavska predstavi v rámci európskeho turné na Slovensku najslávnejší balet na svete - Labutie jazero.

■ KONCERTY

8. 10. | 20.00 | Shilpa Ray (USA) KLUB LÚČ | Už tretíkrát v Klube Lúč vystúpi americká speváčka, textárka a hudobníčka Shilpa Ray aj so svojou sprievodnou kapelou a predstavi nový album „Portrait of a Lady“ (Northern Spy Records).

9. 10. | 18.00 | Koncert Komorného orchestra VŠMU – Festival Hudba pod hradom EVANJELICKÝ KOSTOL | Otváracím podujatím jesennej časti festivalu Hudba pod hradom je koncert Komorného orchestra VŠMU z Bratislavy.

16. 10. | 18.00 | Graffovo kvarteto a Jan Jiraský – Festival Hudba pod hradom



HOTEL ELIZABETH | Druhým koncertom jesennej časti festivalu Hudba pod hradom bude vystúpenie umelcov z Českej republiky. Predstavi sa Graffovo kvarteto a klavírny virtuóz Jan Jiraský.

19. 10. | 18.00 | Inspirations flames

KLUB LÚČ | Až z Bulharska, Macedónska, Rakúska, Srbska a Škótska docestuje do Trenčína chlapčenská skupina Inspirations flames. Zahrajú meditačnú hudbu, ktorá je zmesou duchovnej hudobnej tradície Indie a východoeurópskeho folklóru. Vstup na koncert je voľný.

23. 10. | 14.30 | Okolo Trenčína POSÁDKOVÝ KLUB | Účinkujú: DH Mistriňanka, DH Legrúti, DH Textilanka z Trenčína.

Kam v Trenčíne október 2022

23. 10. | 18.00 | Ida Černecká, František Pergler – štvorročný klavír – Festival Hudba pod hradom

HOTEL ELIZABETH | Jedným z vrcholov jesennej časti festivalu Hudba pod hradom bude štvorročný klavírny recitál ldy Černeckej a Františka Perglera.

30. 10. | 15.00 | Z našej kuchyne POSÁDKOVÝ KLUB | Tradičné vystúpenie trenčianskeho detského folklórneho súboru Kornička.

30. 10. | 18.00 | Danubius Octet singers a Ida Rapaíčová – Festival Hudba pod hradom EVANJELICKÝ KOSTOL V TRENČÍNE | Ďalším podujatím jesennej časti festivalu Hudba pod hradom bude a capella koncert Danubius Octet singers. Mužské hlasy doplní svoju recitáciou známa herečka Ida Rapaíčová.

6. 11. | 18.00 | Kontrabasový recitál – Festival Hudba pod hradom REFĚKTÁR KOLÉGIA PIARISTOV | Záverečným koncertom jesennej časti festivalu Hudba pod hradom je kontrabasový recitál Filipa Jara za doprovodu Xénie Jarovej.

■ VÝSTAVY

1. – 31. 10. | Erby a znaky – Ján Fabuš

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub filatelistov.

1. – 31. 10. | Vojaci očami detí POSÁDKOVÝ KLUB | XXI. ročník výtvarnej súťaže MO SR. Pripravuje: PK Trenčín v spolupráci s redakciou časopisu „OBRAŇA“.

4. 10. – 4. 11. | Eleonóra Žúrková: Metamorfózy skla



DC SIHOŤ | Autorská výstava fotografií. Výstava je dostupná počas otváracích hodín Denného centra Sihoť. Kontakt: 0901 714 266 (pracovné dni).

do 15. 10. | BIO ILLUSION GMAB | Vystavujúci autori: Iveta Bradáčová, Petr Brožka, Sun Young Kang, Josef Lorenc, Aleš Pospíšil, Lenka Pužmanová, Karel Řepa, Petra Vichrová a Lenka Vilhelmová. Názov výstavy Bio Illusion sa dotýka

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

22. 10. | 8.00 – 14.00 | Farmársky jarmok



MIEROVÉ NÁMESTIE | Farmársky jarmok ponúkne poctivé farmárske produkty a výrobky z blízkych regiónov, sezónne kvetinové aranžmány – chrizantémy, vence, produkty z ovčieho mlieka, pečivo, med a včelie produkty, džemy, sirupy, koreniny, dobré jedlo – palacinky, grilované oštiepky, hamburgery.

PROGRAM

9.30 | Big Band Nováky – mladí muzikanti s playlistom plným známych hitov

11.00 | Slovak Tango – hudba z čias našich starých rodičov

13.00 | Los Brados – svieže piesne s textami v záhoráčkom slangu



SPRIEVODNÉ PODUJATIA PRE DETI | 9.00 – 14.00 | Živé zvieratká z farmy 10.00 – 12.00 | Tvorivé dielničky pre šikovné detičky

5. 11. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom KIC | Novembrová téma: Rod Medňanských.

10. – 12. 11. | HoryZonty 2022



KIC | 17. ročník festivalu dobrodružných filmov.

■ ZÁPASY

8. 10. | 9.00 | HK AS Trenčín
– Hlohovec
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast.

8. 10. | 11.00 | HK AS Trenčín
– Hlohovec
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast.

8. 10. | 13.00 | HK AS Trenčín
– Hlohovec
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.

8. 10. | 17.00 | ŠK 1. FBC Trenčín
– FK Florko Košice
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muži.

9. 10. | 9.00 | ŠK 1. FBC Trenčín
– Púchov
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, U14 – starší žiaci.

9. 10. | 12.30 | ŠK 1. FBC Trenčín
– Dubnica n/V modrý
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, U14 – starší žiaci.

9. 10. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín
– Púchov
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga juniori.

9. 10. | 15.00 | BK AS Trenčín
– Svit
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, muži – tréningová hala.

13. 10. | 7.00 – 15.00 | TSK Florbalki SK CUP 2022 – 15. ročník
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, turnaj strednej školy – finálové kolo.

15. 10. | 17.00 | ŠA Trenčín
– Košice
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.

15. 10. | 10.00 | BK AS Trenčín
– Lučenec
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiaci – tréningová hala.

15. 10. | 12.30 | BK AS Trenčín
– Bratislava
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, st. žiačky – tréningová hala.

16. 10. | 16.00 | ŠK 1. FBC Trenčín
– ŠK Lido Bratislava
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muži.

16. 10. | 10.00 | BK AS Trenčín
– Handlová
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiaci – tréningová hala.

16. 10. | 12.30 | BK AS Trenčín
– Stupava
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, st. žiačky – tréningová hala.

16. 10. | 15.00 | BK AS Trenčín
– Levice
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, muži – tréningová hala.

22. 10. | 9.00 | HK AS Trenčín „A“
– Bytča
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

22. 10. | 10.00 | HK AS Trenčín „B“
– Žilina
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

súčasného trendu návratu k prírode a snahy človeka nájsť a zaznamenať svoje pôvodné korene. Veľmi často ide len o ilúziu, ktorá môže viesť k rozčarovaniu. Skupinová výstava deviatich umelcov predstavuje dvojrozmerné i trojrozmerné diela a konceptuálne projekty používajúce rôzne techniky (grafické techniky, digitálne fotografie, kresba) i materiály (sadra, papier, sklo, PVC), väčšinou inštalované do väčších obrazových celkov.

do 18. 10. | SNP POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Personálny úrad Liptovský Mikuláš.

do 18. 10. | Práce detí CVČ POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Centrum voľného času Trenčín. Malá galéria PK.

7. 10. – 8. 11. | 8.00 – 17.00 | Stretnutie – Setkání

TSK | 37. družobná výstava výtvarníkov a fotografov regiónov Trenčín a Uherské Hradiště. Otvorenie výstavy sa koná v piatok 7.10. o 17.00 hod.

18. 10. – 10. 11. | Celorezortné súťažné prehliadky FotoAtak 2022 a Galéria MIL 2022

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Personálny úrad Liptovský Mikuláš.

27. 10. – 28. 1. | Ján Švec: Hľadanie geometrie

GMAB | Výstava rodáka z Bánoviec nad Bebravou, konštruktivistického maliara a kresliara Jána Šveca. Napriek jeho nesporné kvalitným dielam je jeho tvorba na Slovensku málo známa. Zámerom výstavy je tak priblížiť nielen trenčianskemu divákovi tvorivú osobnosť tohto talentovaného maliara, ilustrátora a dlhoročného redaktora vydavateľstva Mladé letá. Vernisáž výstavy sa uskutoční vo štvrtok 27. 10.

27. 10. – 28. 1. | Radovan Stoklasa: Fotografia

GMAB | Radovan Stoklasa tento rok bilancuje 25 rokov svojej reportážnej práce. Jeho fotografie už dávno prerástli región, v ktorom pôsobí a z každodenného povtívneho remesla pre zvučné domáce i zahraničné agentúry sa vynárajú na povrch zábery, ktoré svojou estetikou presahujú rámec zachytenia udalosti. Nie je zvykom, že galérie dávajú priestor reportážnej fotografii. V tomto prípade sa jedná o mimoriadne opodstatnenú výnimku. Výstava v domácej GMAB v Trenčíne určite nebude posledná zastávka tejto výstavnej kolekcie, ale jej dôstojný štart. Kurátori: Peter Marek, Veronika Marek Markovičová. Vernisáž výstavy sa uskutoční vo štvrtok 27. 10. o 17.00 hod.

■ DETI

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

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

pondelok – piatok | 14.00 – 18.00 | Voľná hra s kockami LEGO v KreaTivo

KREATIVO | Blížšie info: kretivotrencin@gmail.com, 0918 883 505. Vopred potrebná rezervácia.

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, štvrtok |

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.

utorok, štvrtok | Korzo dance
KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca SZUŠ Trenčín pre deti od 6 – 10 rokov. Utorok 17.30 – 19.00 hod. Info: Jožko Čakloš, 0904 486 013.

utorok | 15.30 – 16.30 | Tanec so šablou

KC AKTIVITY | Krúžok pre mládež od 14 rokov. Prebrať budeme flánkoryvku a prípravu na európske bojové umenia. Viac informácií na cvctn@cvctn.sk alebo na tel. č. 0911 886 007.

utorok | 15.00 – 16.00 | Klub malých keramikárov

KC AKTIVITY | Klubík pre deti od 6 – 12 rokov. Vedie Martina Mažárová. Info a prihlasovanie: keramika@kckativity.sk, 0908 211 131.

utorok | 16.15 – 17.15 |

Keramické patlámo

KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. Vedie Martina Mažárová. Info a prihlasovanie: keramika@kckativity.sk, 0908 211 131.

streda | 17.00 – 19.00 |

Keramika pre začiatočníkov

KC AKTIVITY | Prihlasovanie a info: Martina Mažárová, keramika@kckativity.sk, 0908 211 131.

1. – 31. 10. | Tanečná škola Tancujúce tigriky

OC MAX | Tanečno-animačný program pre deti vo veku 1,5 – 6 rokov s množstvom tanco a zábavy na každej lekcii, pútava hravá forma výuky s lákavými rekvizitami, systematické tanečné napredovanie, rešpektujúci prístup lektoriek, nesúťaživá forma, pripravené čisté prostredie. Rozvrh kurzov alebo jednorazových vstupov nájdete na www.tancujucetigriky.sk.

1. – 31. 10. | Skauting na Juhu

KC AKTIVITY | Nábor nových detí – Schôdzky detí a mládeže 32. skautského zboru Ale Vivo. Info a prihlasovanie: Monika – 0940 855 223, Naty – 0910 425 234, 32.zbor.alevivo@gmail.com.

6., 20. 10. | 9.30 – 11.30 |

Galerkovo

GMAB | Veselé tvorivé stretnutie pre deti do 5 rokov a ich rodičov. Deti sa hravým a zábavným spôsobom oboznamujú s výtvarným umením. Učia sa pracovať s farbou, tvarom a rôznymi materiálmi. Aktivita je určená pre najmenšie deti, ktoré tvoria spolu so svojimi rodičmi. Pri realizácii sa snažíme pracovať s netradičnými výtvarnými materiálmi a technikami, ktoré sú pre deti nové a zaujímavé. Návštevníci na jednotlivých stretnutiach odhaľujú vždy niečo nové zo sveta výtvarného umenia. Na podujatie je potrebné sa vopred prihlásiť. Vstupné: 2 €.

■ SENIORI

štvrtok | 16.00 – 17.00 | Cvičenie pre dôchodcov

KC AKTIVITY | Prihlasovanie a informácie: Olga Šebánová, 0948 198 591.

11. 10. | 13.30 – 16.00 | Akadémia tretieho veku v Trenčíne XXXVI. ročník

TRENCIANSKA UNIVERZITA | Program: Privítanie, predstavenie hostí. Pozemkové právo, ako upratať vlastnícke vzťahy – RNDr. Anton Juleny, projektant pozemkových úprav PPU a.s. Trenčín. Duševné zdravie – PhDr. Zlatica Meravá, RÚVZ SR so sídlom v Trenčíne. Mesiac úcty k starším ľuďom – príhovor. Kultúrny program. Záver.

19. 10. | 15.00 – 18.00 | Klubové stretnutie JDS č. 30

KC AKTIVITY | Klubové stretnutie členov klubu dôchodcov.

■ PREDNÁŠKY

11. 10. | 16.30 – 17.45 | Jiří Jilík: Bohyne zo Žitkovej

VKMR | Autorské čítanie a rozprávanie spisovateľa a folkloristu Jiřího Jílíka o stretnutiach s poslednou žitkovskou bohyniou Irmou Gabrhelovou. Vydajte sa s nami po stopách ľudovej mágie na Moravských Kopaniciach! Podujatie je spojené s prezentáciou doplneného vydania knihy Žitkovské čarování a projekciu dokumentárneho filmu Horenka Chabová o živote na žitkovských kopaniciach. Vstup voľný.

13. 10. | 16.00 – 17.00 |

Zoomovanie

GMAB | Radi sa dostávate veci na koreň? Pri odborne zameranom programe k aktuálnym výstavám Bio Illusion budete mať možnosť sa spolu s nami o niečo detailnejšie priblížiť k niektorým vystavovaným dielam. Vstup na podujatie je voľný.

20. 10. | 16.00 – 17.00 | Syndróm vyhorenia

VKMR | Diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia na tému „Kedy hovoríme o syndróme vyhorenia? Štádiá a prevencia syndrómu vyhorenia“. Diskutuje: MUDr. Z. Tomaneková. Vstup voľný.

20. 10. | 18.00 – 20.30 |

Ochutnaj seba



Interaktívna prednáška

NEW YOU STÚDIUM | Zázitková a inšpiratívna prednáška, ktorej cieľom je jednoducho a hravo zdieľať skúsenosti o tom, ako porozumieť sebe a milovať život so všetkým, čo prináša.

Lektorka Vás prevedie inšpiratívnymi príbehmi, vďaka ktorým získate nástroje k tomu, ako pracovať so zmenou perspektívy tak, aby sa prebudila spokojnosť vo Vás. Treba sa prihlásiť telefonicky na kontakt 0905 393 872, alebo mailom: bealiptakova@gmail.com.

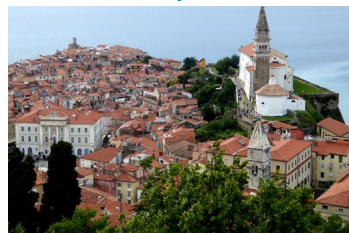
22. 10. | TEDxTrenčín 2022

PIANO CLUB | Program podujatia sa ponesie v duchu témy Dnešok, príbeh zajtrajška. Medzi rečníkmi vystúpi viceguvernér Národnej banky Slovenska Ľudovít Ódor, autor populárneho podcastu Mozgová atletika Denis Kováč i politická redaktorka Gabriela Kajtarová a ďalší.

Podujatie je určené pre všetkých, ktorí si radi vypočujú zaujímavé prednášky, príbehy či pohľady na svet, v ktorom žijeme. Okrem rečníkov sa na pódium vystrieda aj

niekoľko umeleckých vystúpení a počas prestávok je pripravený bohatý sprievodný program.

22. 10. | 15.00 | Jan Tluka: Krížom krážom po Slovinsku



KAVIARENĽ NA CESTE | Cestovateľská prednáška.

27. 10. | 16.00 – 17.00 | Hradiská na Považí

TREŇCIANSKE MÚZEUM | Prednáška Mgr. Juraja Maleca, PhD. o unikátnych nálezočoch bronzových šperkov, ktoré sa minulý rok našli v lesoch na Považí. Sú staré viac ako 3 000 rokov. Počas archeologického prieskumu ich objavili členovia Občianskeho združenia (OZ) Hradiská, ktoré sa v spolupráci s múzeom snaží zachrániť historické nálezy pred rozkrádačmi.

KURZY

pondelok | Modro – žlté pondelky

KC AKTIVITY | „Trenčín pomáha Ukrajine“ a Kultúrne centrum Aktivita v spolupráci s Marius Pedersen a.s. pripravili nové tvorivé aktivity pre deti, mládež a dospelých. Keramika, točenie na hrnčiarskom kruhu, maľba, kresba, aranžovanie, dekorovanie a iné tvorivé aktivity. Čas aktivít: 14.30 – 15.30 hod. - Hravá dielnička pre najmenšie deti (od 2-5 rokov s rodičom). 16.00 – 17.30 hod. - Podľa nás tvorí pre deti a mládež od 6 – 13 rokov. 18.00 – 20.00 hod. - Tvorivý ateliér pre mládež od 14 rokov a dospelí. Info a prihlasovanie: 0910 449 949, dankavani@gmail.com

pondelok, utorok | 17.00 – 18.30. | Francúzsky jazyk

KC AKTIVITY | Kurzy francúzskeho jazyka s Madame Smejkalovou pre začiatočníkov, pokročilých a príprava na skúšky DELF. Možnosť prihlásenia aj počas kurzu. Info a prihlasovanie: elena.smejkalova@gmail.com.

pondelok, streda, piatok | Konverzácie v slovenčine

CENTRUM PRE RODINU | Na konverzáciu je potrebné sa prihlásiť prostredníctvom formulára v slovenskom alebo ukrajinskom jazyku. Lektormi budú tak ako v minulosti dobrovoľníci. Poplatok za kurz je dobrovoľný.

pondelok, utorok, štvrtok | Taekwondo

OZC JUŽANKA | Klub bojového umenia Taekwondo v Trenčíne. Predškolači: utorok o 15.15. Žiaci: utorok, štvrtok 17.00. Dospelí: pondelok, štvrtok 19.00.

utorok | 18. 00 – 20. 00 | Klub točenia na kruhu

KC AKTIVITY |

streda | 15. 30 – 16. 30 | Francúzština

Nový kurz pre začiatočníkov na Zámostí pre pokročilých individuálne, aj v skupinkách (aj intenzívny, aj doobeda podľa dohody). Kontakt: 0910 196 456, galatea.violet@gmail.com.

štvrtok | 14. 00 – 17. 30 | **Gitara** KC AKTIVITY | Info a prihlasovanie: Ivan Do-biaš, 0949 239 609.

štvrtok | 18. 00 – 20. 00 | Klub keramiky

KC AKTIVITY | Individuálny prístup lektorky v malých skupinkách /2 – 4 osoby/, kde počas 4 stretnutí prejdete procesom tvorby keramických výrobkov. Prihlasovanie a info: keramika@kctaktivita.sk, 0908 211 131.

streda | 14. 15 – 19. 00 | Kurz anglického jazyka

KC AKTIVITY | Jazykové kurzy anglického jazyka pre žiakov od 6 – 18 rokov. Info a prihlasovanie: 0908 677 103, lucia.plevova44@gmail.com.

8. 10. | 9.00 – 13.00 | Výroba šúpolienky



KD ZLATOVCE | Kurzy tradičných remesiel – Neboj sa remesla 2022. Kurz je vhodný pre dospelých – začiatočníkov a mládež. Na kurze sa naučíte vyrobiť si dva druhy jednoduchých šúpolienok, ako základ pre ťažšiu prácu so šúpolím. Viac informácií a prihlasovanie: www.nebojsaremesla.sk alebo 0918 789 933.

od 10. 10. | Kurz slovenského jazyka

KC AKTIVITY | Nový bezplatný kurz slovenského jazyka v spolupráci s ÚP. Predpokladaný začiatok kurzu 10.10. Info a prihlasovanie: michal.lajcha@gmail.com, 0917 590 105.

10. 10. – 16. 1. | Kurz Tantra – jógy pre ženy Mohendžodáro

PENZIÓŇ KEROLA | Mohendžodáro je systém cvičení a meditácií, ktoré vedú ženu hlboko do svojho vnútra, aby sa uvoľnila a mohla prežívať samú seba. Kurz má 12 stretnutí, začína už 10.10. a bude bývať každý druhý pondelok. Kontakt: 0948 609 701, sajbanova_katarina@yahoo.com.

15. 10. | 9.00 – 16.00 | Výroba pištaly – Koncovka

KD ZLATOVCE | Kurzy tradičných remesiel – Neboj sa remesla 2022. Kurz je vhodný pre dospelých – začiatočníkov a mládež. Oživiť zvuk surového dreva do stavu, že vydáva zvuk je neuveriteľný zážitok. Viac informácií a prihlasovanie: www.nebojsaremesla.sk alebo 0918 789 933.

22. 10. | 9.00 – 16.00 | Krížiková výšivka

KD ZLATOVCE | Kurzy tradičných remesiel – Neboj sa remesla 2022. Kurz je vhodný pre dospelých – začiatočníkov a mládež. Krížiková výšivka je technika, ktorá sa radí medzi základné vo výšivkárskech technikách. Viac informácií a prihlasovanie: www.nebojsaremesla.sk alebo 0918 789 933.

ŠPORT

pondelok, streda | 17.45 | **Zumba** KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk. Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín.

pondelok, streda | 17.30 |

Jumping Interval

LIONFITNESS | Dynamický tréning na profi trampolínkach posilní vaše telo i myseľ. Info: 0917 483 921. Rezervačný systém www.ivkafitaktivita.sk.

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. Marcela Holodová, 0905 705 431.

pondelok | 19.00 | štvrtok | 17.45. | Strong

KS OPATOVÁ | Tréning s váhou vlastného tela. Buduje kondíciu, kardio a plyometrické tréningové pohyby sú synchronizované s originálnou motivačnou hudbou, ktorá bola špeciálne navrhnutá tak, aby zodpovedala každému jednému pohybu. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk. Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín.

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. Info: 0903 793 557.

utorok | 18.00 – 19.30 |

Chanbara – boj so športovým mečom

OC JUŽANKA | Športová forma boja s mečom. Pre žiakov od 8 rokov a dospelých. Info: 0904 481 001. Info na www.chanbara-tn.sk.

utorok | 18.00 | Body forming

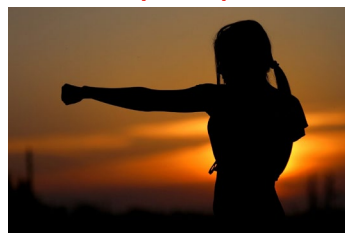
LIONFITNESS | Spevnenie svalstva, formovanie postavy, spaľovanie kalórií, zlepšenie kondície. Info: 0917 483 921. www.ivkafitaktivita.sk.

štvrtok | 17.30 | Kruhový tréning pre ženy

LIONFITNESS | Kruhový tréning na posilnenie celého tela, rozvoj kondície, sily a výbušnosti. Info: 0917 483 921, www.ivkafitaktivita.sk.

štvrtok | 18.00 – 19.00 |

Sebaobrana pre ženy



OC JUŽANKA | Info: 0904 481 001, www.taekwondo-tn.sk.

štvrtok | 18.15 – 20.00 |

Capoeira

KC AKTIVITY | Capoeira je brazílske bojové umenie spojené s akrobáciou, hudbou a tancom. Info a prihlasovanie: 0903 860 349.

nedeľa | 8.30 – 10.00 | Hatha jóga

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Vhodné aj pre začiatočníkov s certifikovanou lektorkou Anide.

Nepotrebujete žiadnu predošlú skúsenosť s cvičením jógy, tiež vám zapožičiame podložku a všetky pomôcky, ktoré budete potrebovať. Kontakt: anide@seznam.cz, tel. č.: 0908 788 560.

ZÁPASY

22. 10. | 11.15 | HK AS Trenčín

„B“ – Bytča ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

22. 10. | 12.15 | HK AS Trenčín

„A“ – Žilina ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie žiačky.

22. 10. | 17.00 | ŠA Trenčín –

Dunajská Streda „B“ ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.

29. 10. | 8.30 – 16.00 | ŠKN

Trenčín ŠPORTOVÁ HALA | Futsalový turnaj.

30. 10. | 9.00 | HK AS Trenčín

„B“ – Čadca ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

30. 10. | 9.50 | HK AS Trenčín

„A“ – Martin ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

30. 10. | 11.05 | HK AS Trenčín

„A“ – Čadca ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

30. 10. | 12.15 | HK AS Trenčín

„B“ – Martin ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie žiačky.

5. 11. | 12.30 | HK AS Trenčín –

ŠKP Bratislava ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, starší dorast.

5. 11. | 14.30 | HK AS Trenčín –

ŠKP Bratislava ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladší dorast.

5. 11. | 17.00 | HK AS Trenčín –

ŠKP Bratislava ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.

5. 11. | 10.00 | BK AS Trenčín

– Bratislava ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, U23 ženy – tréningová hala.

6. 11. | 10.00 | BK AS Trenčín

– Nitra ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, U23 muži – tréningová hala.

6. 11. | 13.00 | BK AS Trenčín –

Ivanka pri Dunaji ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, U23 ženy – tréningová hala.

1. - 30. 10. | Hádzaná - nábor



ŠPORTOVÁ HALA | Staň sa súčasťou hádzanárskej rodiny. Nábor pre deti vo veku 6 – 12 rokov. Kontakt: 0918 676 774, 0905 312 338.

1. – 31. 10. | Joga s Majdou
RÔZNE MIESTA | Joga v štúdiu Váš guru zdravia – v pondelok od 17.30 do 19.00. Joga pre seniorov Denné centrum Sihoť – v stredu od 14.00 do 15.00. Ashtanga yoga v Yoga Shala – v piatok od 17.00 do 18.00. Joga v štúdiu Váš guru zdravia – vo štvrtok od 08.00 do 09.00 hod. Joga v štúdiu Váš guru zdravia – v sobotu od 08.00 do 09.00 hod. Bližšie info: <https://www.majdapekna.sk/Aktualne> Mobil: 0908 455 859.

1. – 31. 10. | Jemné cvičenie s relaxáciou pre ženy každého veku
NÁMESTIE SV. ANNY 21 | Precvičenie celého tela (panvové dno, chrbtica) s následným uvoľnením mysle. každý pondelok: 16.30-17.45 v Sokolovni Trenčín každý utorok: 16.45–18.00 nám. Sv. Anny Trenčín každú stredu : 18.15-19.30 v KD Zlatovce Facebook: Jemné cvičenie s relaxáciou. Je potrebné prihlásenie: 0910 196 456. Kontakt : tancepreradost@gmail.com.

utorok | 17.30 – 18.30 | štvrtok | 19.15 – 20.15 | Pilates
KC AKTIVITY | Cvičenie Pilates je zamerané na hlboký svalový systém, podporu krížovej chrbtice a laterálne hrudné dýchanie. Prihlasovanie: www.pilatestn.mypage.cz, 0905 705 431.

utorok, streda | 18.30 – 19.20 | Dýchaj lásku – Chi Kung meditácia v pohybe
ŠTÚDIO NEW YOU (BÝVALÁ CITY UNIVERSITY) | Beáta Liptáková, MBA – mentorka pre spokojnosť, pre Vás pripravila blahodárne lekcie Chi Kung. Za sprievodu tónov a vôní prírody. Pre viac info kontaktujte telefonicky: 0905 393 872, alebo mailom: info@beataliptakova.sk.

streda | 18.15 – 19.15 | Joga KC AKTIVITY | Prihlasovanie a informácie: Jozef Šabík, 0905 649 815.

3. 10. – 31. 10. | Kurzy vo Fitness Club Južanka
FITNESS CLUB JUŽANKA | Zumba - pondelok o 16.30, Dance aerobic - streda o 16.30, Stretching - piatok o 19.00, Pilates

- pondelok o 8.00, štvrtok o 17.00. Kontakt: 0904 438 425, www.fitnessclubjuzanka.sk

19. 10. | 18.00 – 19.30 | Prelezme hendikep
LEZECKÉ CENTRUM TRENČÍN | Zázitkový workshop s obmedzením pod dohľadom inštruktorov spojený s premietaním krátkych outdoorových filmov. Podujatie organizované festivalom HoryZonty v rámci sekcie Umenie a šport v živote hendikepovaných.

FESTIVALY

12. – 16. 10. | Sám na javisku 2022

ROZNE MIESTA | 28. ročník medzinárodného festivalu divadla jedného herca SÁM NA JAVISKU bude prebiehať v Trenčine na rôznych miestach, tak ako bolo zvykom posledné ročníky.

15. 10. | 13.00 – 19.00 | Winefest – Festival vína na Trenčianskom hrade



TRENČIANSKY HRAD | Podujatie pre všetkých milovníkov dobrého vína. Počas festivalu budú môcť návštevníci podujatia degustovať viac ako 100 vzoriek vín od známych aj menej známych slovenských vinárov v atraktívnom prostredí exteriérov Trenčianskeho hradu.

V cene vstupenky je zahrnuté: neobmedzená voľná degustácia vín od 20 slovenských vinárov, 7 € voucher na nákup vína v jednom z vinárstiev, degustačný sklenený pohár Winefest, bohatá tombola (wellness pobyt, exkluzívne sklenené poháre na víno), taštička Winefest, mapka podujatia a prekvapenie od partnerov podujatia. Cena vstupenky: 35 €. Predpredaj vstupeniek v Kultúrno informačnom centre.

TANEC

pondelok | 19.30 – 20.30 | Brušný tanec pre začiatočníkov



TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Benefity brušného tanca: precvičíte všetky svaly v tele, naučíte sa krásne držanie tela, prebudíte svoju ženskú energiu a zmyselnosť, brušný tanec má priaznivý vplyv na trávenie, ženské orgány, celý pohybový aparát, kondíciu a psychiku. Prihlásiť sa treba vopred na: anide@seznam.cz, tel. č.: 0908 788 560. Kurz začína 10. 10. o 19.30 hod.

utorok | 19.00 – 20.00 | Tancujte Body Groove
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Staňte sa súčasťou

skupiny Groove Trenčín, v ktorej budete mať možnosť sa viac dozvedieť o fungovaní nášho tela v spojení s tancom. Prihlásiť sa môžete na tel. č.: 0905 827 307.

1. – 31. 10. | Tance pre radosť
RÔZNE MIESTA | Kolektívne a kruhové tance so striedaním partnerov (pre všetky vekové skupiny). Muži sú vítaní. 17.45-18.45 každý pondelok v Sokolovni Trenčín. 17.15-18.15 každú stredu v KD Zlatovce. Potrebné prihlásenie: 0910 196 456.

streda | 17.30 – 18.15 | Nábor detí do tanečnej skupiny Ameerah

TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE | Detská tanečná skupina Ameerah, venujúca sa orientálnym tancom, hľadá nové dievčatá vo veku od 6 do 10 rokov. Kontakt: anide@seznam.cz, tel. č.: 0908 788 560.

14. 10. | 20.00 | Ladies Night – Hot men dance, Scandal tour 2022
PIANO CLUB |

INÉ...

štvrtok | 17.00 – 19.00 | Spevácky zbor JDS č. 30
KC AKTIVITY | Návky členov speváckeho zboru. Prihlasovanie a informácie: Tibor Rybárik, 0905 141 587.

15. 10. | 13.00 – 17.00 | Kráľovstvo svetlonosov



TRENČIANSKY HRAD | Podte s nami vytvoriť kráľovstvo svetlonosov a vychutnať si čarovnú jesennú atmosféru na Trenčianskom hrade. Na hrade budú na vás čakať tekvice, z ktorých môžete spolu s vašimi deťmi vyrobiť originálneho svetlonosa, ktorý bude strážiť a zdobiť Trenčiansky hrad. Popustiť uzdu svojej fantázií a vyrežeť originálneho maskota jesene. V prípade nepriaznivého počasia sa podujatie nekoná.

22. 10. | Zatváračka Garáže
PARK M. R. ŠTEFÁNKA | Prídte sa s nami rozlúčiť s Garážou v Parku kultúrnym programom. Viac info na www.trencin2026.eu/garaz.

22. 10. | 9.00 – 17.00 | 23. 10. | 9.00 – 12.30 | Laugaricio cup 2022 Inter regionálna výstava zvierat

NÁDVORIE ZŠ JÁNA LIPSKÉHO TRENČIANSKE STANKOVCE | Medzinárodná výstava, kde môžu návštevníci vidieť bohatú kolekciu čistokrvných plemien zvierat prezentovaných chovateľmi z viacerých krajín. Návštevníci výstavy môžu vidieť: veľké, ale i zdobené plemena králikov, okrasné plemena holubov a iné.

23. 10. | 8.00 – 12.00 | Regionálne stretnutie filatelistov a záujemcov o poštovú známku
POSÁDKOVÝ KLUB | Predáte, kúpite, vymeníte. Bezplatné poradenstvo a hodnotenie zbierok známok. Kontakt: Karol MILAN – T: +421 904 134 800, E: karolmilan52@gmail.com.

KONTAKTY	
CENTRUM PRE RODINU	Farská 12, www.cprtrencin.sk , 0940 785 275
CENTRUM VOENÉHO ČASU	Východná ul.9, www.cvctn.edupage.org , 032/743 35 02
Denné centrum Sihoť	Osvienčimská 1720/3, dcsihot@trenclin.sk , 0901 714 266
EVANJELICKÝ KOSTOL	Jilemnického 18, 032/ 652 80 44, trencin@ecav.sk
FITNESS LION CENTER	Bavlnárska 320/15, lion.fitnesscentrum@gmail.com , 0902 406 604
GMAB Galéria M. A. Bazovského	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk
HOTEL ELIZABETH	Ul. gen. M. R. Štefánika 2, 032/650 61 11, repcia@hotelizabeta.sk
KAVIAREŇ NA CESTE - KATOV DOM	Matúšova ulica, 0951 257 966, hana.tisova@gmail.com
KIC Kultúrno-informačné centrum	Mierové námestie 9, www.visit.trencin.sk , 032/650 47 09
KC AKTIVITY	Kyjevská 3183, info@kcaktivita.sk , www.kcaktivita.com
KD ZLATOVCE	Hlavná 10, 0904 920306
KLUB LŮČ - GALÉRIA VÁŽKA	Mierové nám. 19, 0915 382 532, www.klubluc.sk
KDAM TIGRIKY - OC MAX	Gen. M. R. Štefánika 426, 0903 783 724, www.tancujucetigricky.sk
KREATIVO	Gen. M. R. Štefánika 372/9, 0918 883 505, www.kreativotn.sk
LEZECKÉ CENTRUM TRENČÍN	Ľudovíta Starka 2842 /Ozeta/, 0910 250 025, info@lezectrencin.sk
MESTSKÁ ŠPORTOVÁ HALA	Ul. Mládežnícka 1, 032/743 5695
OC JUŽANKA	Gen. Svobodu 1, 0908 930 564, juzanka@juzanka.sk
PIANO KLUB	Pod Sokolice 12, 0905 278 785, www.pianoclub.sk
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815, www.domarmady.sk
ŠTÚDIO NEW YOU	Bezručova 64, 0905 393 872, info@beataliptakova.sk
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE - KS JUH	Kyjevská ulica, 0908 788 560, anide@seznam.cz
TN MÚZEUM	Mierové námestie 46, 32 / 743 44 32, info@muzeumtn.sk
TSK - TRENČIANSKY SAMOSPRÁVNÝ KRAJ	K dolnej stanici 7282/20A, 032 / 6555 111, www.tsk.sk
TRENČIANSKY HRAD	Matúšova 75/19, 032/743 56 57, www.muzeumtn.sk
VKMR Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčine	Ulice Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk , 032/770 83 00