



■ DIVADLO

14. 11. | 18.00 | **Pi čaj, miláčik**



POSÁDKOVÝ KLUB | Brilantná francúzska komédia z divadelného zákulisia, ocenená Moliérovou cenou ako Komédia roka. Hrajú: Zuzana Tlučková / Lucia Vráblicová, Dávid Hartl / Peter Makranský, Jana Lieskovská / Karin Olasová a ďalší.

14. 11. | 19.00 | **8GB Tvrdého porna**



PIANO CLUB | Intímna komédia o ľuďoch, ktorí sa nevedia odhaľovať. Miestami úprimne zábavná, miestami nepríjemne bodajúca hra o strachu z intimity modernej internetovej generácie. V hlavnej úlohe sa predstaví dvojica známych českých hercov Anna Polívková a Petr Vaněk, ktorí prerozprávajú príbeh napísaný z konverzácií na online zoznamkách.

15. 11. | 18.30 | **Nádej Dubček**

POSÁDKOVÝ KLUB | Na príbehu významnej, medzinárodne uznávanej osobnosti Alexandra Dubčeka, predstaviteľa „socializmu s ľudskou tvárou“, sledujeme zároveň dejiny Česko-slovenskej republiky. Súbežne vidíme zrod ldey socializmu od 19. storočia až po pád socialistického zriadenia v roku 1989.

25. 11. | 19.00 | **Čajocky**

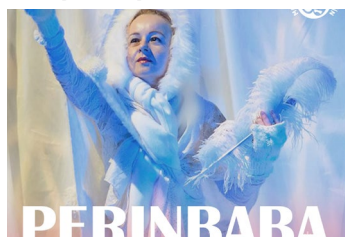


POSÁDKOVÝ KLUB | Návrat bláznivej sexy muzikálovej komédie v réžii Jána Ďurovčika v úplne novom obsadení. Muzikál je postavený na pesničkách Petra Nagy, ktoré prearanžoval Ľuboš Dolný.

26. 11. | 18.00 | **Dvíhanie do stavu Nadšeneckého**

POSÁDKOVÝ KLUB | Nechajte sa pozdvihnúť nadšeným tancom, hudbou, a spevom a s hlavou v oblakoch oslávte s Folklorným súborom Nadšenci ich 15. výročie.

1. 12. | 18.00 | **Perinbaba**



POSÁDKOVÝ KLUB | Rodinná inscenácia v réžii Karola Rédlia s hudbou Diany Minarovičovej všetkých príjemne očarí a preniesie do rozprávky, kde dobro vyhráva a zlo je spravodlivo potrestané.

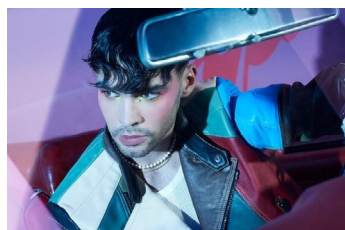
6. 12. | 19.00 | **Lacikám nedráždi**
PIANO CLUB | Andy Kraus a Viki Ráková sa v zábavnej show predstavia v obľúbených komediálnych postavách Lásla a Ildikó, ktoré poznáte z najúspešnejšieho slovenského sitcomu Susedia. Hudobný hosť: Mirka Miškechová.

■ KONCERTY

12. 11. | 20.00 | **Polemic**

PIANO CLUB | Polemic je osemčlenná slovenská kapela založená v roku 1989 v Bratislave. Patrí medzi najvýznamnejších predstaviteľov štýlov ska a reggae.

16. 11. | 21.00 | **Adonxs**



PIANO CLUB | Adonxs, donedávna známy aj ako Adam Pavlovčin, je spevák, hudobný skladateľ, model a tanečník pôsobiaci v Česku a na Slovensku. V roku 2021 sa stal víťazom česko-slovenskej Superstar.

18. 11. | 20.00 | **Slovenská Tepláreň: Chris Ellys + Veronika Kostková + Mišák Štramák + bedňa**

KLUB LÚČ | Klub Lúč sa pridáva k celoslovenskej iniciatíve Slovenská Tepláreň. Koncerty pre Matúša a Juraja. Akcia prebehne 12.–27. novembra 2022 po celom Slovensku.

19. 11. | 20.00 | **Heľenine oči**

PIANO CLUB | Koncert prešovskej kapely.

20. 11. | 18.00 – 19.15 | **Sancta Caecilia VII – koncert Musica Aeterna a Vox Aeterna**

REFEKTÁR PIARISTICKÉHO GYMNÁZIA – VCHOD Z MIEROVÉHO NÁMESTIA | Koncert pri príležitosti sviatku sv. Cecílie. Podrobnosti ku koncertu na www.kpvh.sk.

20. 11. | 19.00 | **Richard MÜLLER 22 TOUR – Trenčín**

POSÁDKOVÝ KLUB | Koncert jedného z najpopulárnejších slovenských spevákov. Okrem piesní z legendárnych albumov 33, Nočná Optika a ďalších, pribudne aj ochutnávka z aktuálneho albumu pod názvom Čierna labuť biela vrana.

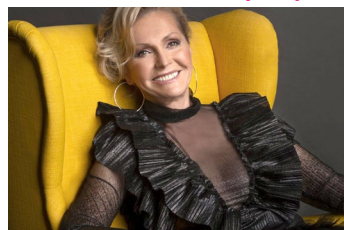
23. 11. | 19.00 | **Desmod – Teatro set**

PIANO CLUB | 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 šťavnatými poznámkami a narážkami na návštevníkov.

26. 11. | 14.30 | **OZVENA oslavuje svoje 75. výročie – výročný koncert**

PIARISTICKÝ KOSTOL | V roku 2021 dovŕšil Spevácky zbor slovenských učiteľiek OZVENA 75 rokov. Svojou činnosťou tento zbor nadviazal na Spevokol bratislavských učiteľiek, prvý amatérsky ženský spevácky zbor na Slovensku.

26. 11. | 20.00 | **Helena Vondráčková + Oldies party**



PIANO CLUB | Začiatok akcie o 20.00 s DJom Lacy Horvath. Vystúpenie českej hudobnej legendy Heleny Vondráčkovej o 22.00.

26. 11. | 20.00 | **Sám Sebou – Club tour 2022**

KLUB LÚČ | Kapela Sám Sebou sa vracia do klubov a predstaví sa aj v Trenčíne, kde zaznejú najväčšie hity ako Znova sa zamiluj, V šťastí aj nešťastí, Mám ťa rád, Na čom záleží, či Východniari a podobne.

5. 12. | 19.00 | **Robo Opatovský – Šťastné a Veselé tour**

PIANO CLUB | Na koncerte Robo predstaví svoj vianočný album „Šťastné a veselé“. Nebude chýbať ani výber piesní z jeho predošlých vianočných albumov ako napr. Prvé Vianoce, Vianočná pošta, Čas svičok, Dieťa spí a i. Hosťom na koncerte bude spevák Bystrík.

Kam v Trenčíne november 2022

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

17. 11. | 17.00 | **Spomienka na november 1989**

NÁMESTIE SV. ANNY | Položenie vencov pri pamätníku obetiam komunizmu – pietny akt a spomienka.

KOSTOL SV. F. XAVERSKÉHO | Poďakovanie za slobodu - sv. omša o 18.00.

Spríevodné podujatie:

9. - 20. 11. | 17.00 | **Odkaz Václava Havla v tvorbe mladých graфикov**

MIEROVÉ NÁMESTIE | Výstava graфик inšpirovaných osobnosťou Václava Havla – pohľad mladej generácie študentov grafičského ateliéru Fakulty dizajnu a umenia Ladislava Sutnara Západočeskej univerzity v Plzni.

18. - 23. 11. | **Festival francúzskych filmov**



ARTKINO METRO | V novembri sa v Trenčíne uskutoční 13. ročník Festivalu francúzskych filmov. Na programe sú tieto filmy:

18. 11. | 17.00 | **Cez hranicu (La Traversée)**

ARTKINO METRO | Francúzsko, Nemecko, Česko 2021, animovaný / dráma. Celovečerný animovaný film sledujúci dramatické cesty súrodencov Kyony a jej brata Adriela, ktorí utekajú pred prenasledovaním z východoeurópskej krajiny.

18. 11. | 19.00 | **Čo sme komu všetci urobili? (Qu'est-ce qu'on a tous fait au Bon Dieu?)**

ARTKINO METRO | Francúzsko 2022, komédia. Claude a Marie Verneuilovci v prvom filme vydali svoju štvrtú dcéru a v druhom úspešne udržali všetky svoje dcéry a ich rodiny vo Francúzsku.

18. 11. | 21.00 | **Badman (Super-héros malgré lui)**

ARTKINO METRO | Francúzsko 2022, akčný / komédia. Obliekate si železný oblek, ste zelený od zlosti, uhryzol vás pavúk? Tak sa pripravte na to, že komédia Badman si z vás bude celú hodinu a pol nemilosrdne ťahovať.

■ NEDAJTE SI UJST'

19. 11. | 19.00 | **Neuveriteľné, ale pravdivé (Incroyable mais vrai)**

ARTKINO METRO | Francúzsko 2022, komédia. Alain a Marie sú na obhliadke domu na pokojnom predmestí. Reálny agent ich varuje, že to, čo ukrýva suterén, im obráti život hore nohami.

19. 11. | 20.30 | **Leto 85 (Été85)**

ARTKINO METRO | Francúzsko 2022, komédia. Šesťnásťročný Alexis stretáva staršieho, charizmatickeho a tajomného Dávida. Začína sa priateľstvo plné plavieb na mori, výletov na motorke, noci bez spánku, slobody a spoznávania dospelého sveta.

20. 11. | 16.00 | **Nezломná (Vaillante)**

ARTKINO METRO | Francúzsko, Kanada 2022, animovaný / dobrodružný / komédia. Georgia mala od malička jeden jediný sen – stať sa požiaričkou ako jej otec.

20. 11. | 17.45 | **Klamár na plný úväzok (Menteur)**

ARTKINO METRO | Francúzsko 2022, komédia. Jérôme je nenapraviteľný klamár. Jeho rodina ani kamaráti už neznesú jeho každodenné výmysly.

20. 11. | 19.30 | **Nenávisť (La Haine)**

ARTKINO METRO | Francúzsko 1995, dráma. Vinz, samozvaný vodca mladíkov, je Žid, v ktorom sa hromadí zloba proti súčasnej spoločnosti. Said je mladý Arab posadnutý sexom a Hubert sebavedomý Afričan, ktorý snívaj o profesionálnej boxerskej kariére.

21. 11. | 17.30 | **Paríž 13. obvod (Les Olympiades)**

ARTKINO METRO | Francúzsko 2021, dráma. Tri mladé ženy a jeden muž. Ich životy sa na chvíľu pretnú v štvrti Les Olympiades, v parížskom 13. obvode.

21. 11. | 19.30 | **Udalosť (L'Événement)**

ARTKINO METRO | Francúzsko 2021, dráma. Francúzsko, 1963.

22. 11. | 17.30 | **Kto si myslíš, že som (Celle que vous croy)**

ARTKINO METRO | Francúzsko 2019, dráma.

22. 11. | 19.30 | **Stratené ilúzie (Illusions perdues)**

ARTKINO METRO | Francúzsko, Belgicko 2021, dráma / historický / romantický.

23. 11. | 17.30 | **Posledný strih (Coupez!)**

ARTKINO METRO | Francúzsko 2022, komédia / horor.

23. 11. | 19.30 | **Pacificion (Tourment sur les îles)**

ARTKINO METRO | Francúzsko, Španielsko, Nemecko, Portugalsko 2022, dráma.

25. 11. - 22. 12. | **Čaro Vianoc pod hradom**



MIEROVÉ NÁMESTIE I

8. 12. | 19.00 | **Bílé Vánoce Lucie Bílé**



POSÁDKOVÝ KLUB | Vianočné koncerty Lucie Bílé majú vždy neopakovateľnú atmosféru.

11. 12. | 15.00 | **Srdce v srdci PIARISTICKÝ KOSTOL | X. jubilejný benefičný koncert Hospicu Milosrdných sestier s názvom Srdce v srdci. Účinkujúci: operné duo La Strada.**

■ VÝSTAVY

do 30. 11. | **Ján Fabuš: Erby a znaky**

POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Klub filatelistov.

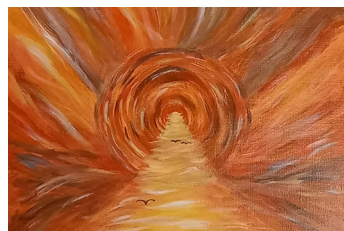
do 30. 11. | **Eleonóra Žúrková: Metamorfózy skla**

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Autorská výstava fotografií. Výstava je dostupná počas otváracích hodín Denného centra Sihoť.

do 30. 11. | **Hory a krajina**

POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava fotografií. Pripravuje Klub fotografův.

do 30. 11. | **Jana Mitická: Sila života**



KIC | Výstava obrazov.

do 5. 12. | **Bubnovačka 2022: Výtvarná súťaž**

POSÁDKOVÝ KLUB | „Svet bez násilia očami detí“. Pripravuje: Trenčianske osvetové stredisko.

do 13. 12. | **59. Méta**

TSK | Výstava fotografií členov fotokupiny Méta.

do 28. 1. | **Radovan Stoklasa: Fotografia**



GMAB | Radovan Stoklasa tento rok bilancuje 25 rokov svojej reportážnej práce. Kurátori výstavy: Peter Marek, Veronika Marek Markovičová.

do 28. 1. | **Ján Švec: Perfekcionista**

GMAB | Výstava rodáka z Bánoviec nad Bebravou, konštruktivistického maliara a kresliara Jána Šveca. Na výstave budú predstavené diela zo zbierkových fondov slovenských i zahraničných galérií, ale predovšetkým neznáme diela z jeho pozostalosti a zo súkromných zbierok.

1. 12. - 15. 1. | **Jozef Švikruha - Metamorfózy hudby**

KIC | Výstava obrazov.

1. 12. - 31. 1. | **Rozprávka Tatier**



OBCHOD TRENČIANSKE SUVENÍRY - MIEROVÉ NÁMESTIE 2 | Výstava jedinečných fotografií, ktoré vznikli počas letu balónom ponad Vysoké Tatry. Ich autorom je amatérsky fotograf Ján Žvinec, ktorý sa rozhodol výstavu venovať všetkým ľuďom narodeným i zosnulým v mesiaci december, teda hlavne Ježiškovi, svojej milovanej manželke Katke a všetkým nositeľkám mena Lucia. Vernisáž výstavy bude 1. 12. o 16.00 hod.

■ DETI

12. 11. | **CYKLO DIVOČINY** PARKOVISKO ZA GYMNAZIOM Ľ. ŠTÚRA | DIVO občasná združenie pozýva všetkých malých milovníkov cyklistiky vo veku od 0-13 rokov na IV. kolo detských cyklopretekov zo série „CYKLO DIVOČINY“. Stretne sa na parkovisku na Tour De Hory-Zonty – pretek v jazde zručnosti.

14., 21., 28. 11. | 16.00 |

Poznávam svet

MC SRDIEČKO - POBOČKA V OC DRUŽBA | Kurz. Treba sa prihlásiť: 0918 789 104.

15., 29. 11. | 16.30 | **Rodičia s deťmi tvoria zo živice**

MC SRDIEČKO - POBOČKA V OC DRUŽBA | Prídte si vytvoriť zo živice prívesok, autičko, srdiečko, zvieratko, záložku do knihy a pod. Prihlásenie na 0918 371 211.

16., 23., 30. 11. | **Baby signs - Znakovanie**

MC SRDIEČKO - POBOČKA V OC DRUŽBA | Je potrebné sa prihlásiť: 0918 789 104.

21. 11. | 10.00 | **Tvorenie montessori pomôcok**

MC SRDIEČKO - POBOČKA V OC DRUŽBA | Je treba sa vopred prihlásiť na 0918 789 104.

22. 11. | 17.00 | **Smejko a Tanculienka - Poď von!**

POSÁDKOVÝ KLUB | Úplne nové predstavenie s Huncúlikom, Smejkom a Tanculienkou s pesničkami z ich posledného filmu Poď von!

23., 30. 11. | 16.00 | **Poznávam svet**

MC SRDIEČKO - POBOČKA V OC DRUŽBA | Kurz. Treba sa prihlásiť: 0918 789 104.

27. 11. | 15.00 | 17.00 | **Detský divadelný klub: Ako išlo vajco na vandrovku**



DRUŽBA DRAMA STUDIO - OC DRUŽBA | Evergreen medzi detskými rozprávkami v spracovaní vhodnom aj pre úplne začínajúcich divákov v útlom veku.

1. 12. | 9.30 - 11.30 | **Galerkovo GMAB** | Veselé tvorivé stretnutie pre deti do 5 rokov a ich rodičov.

do 30. 6. | **Tanečná škola Tancujúce tigriky**

OC MAX | Tanečno-animačný program pre deti vo veku 1,5 - 6 rokov. Rozvrh kurzov alebo jednorazových vstupov nájdete na www.tancujucetigricky.sk.

■ SENIORI

štvrtok | 18.30 - 19.30 | **Zdravotná gymnastika pre seniorov**

SOKOLOVNÁ | Čvičenia sú zamerané na posilnenie chrbtového, brušného a panvového svalstva s ohľadom na zdravotnú a vekovú dispozíciu. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

piatok | 17.30 - 19.00 | **Stolný tenis pre seniorov**

SOKOLOVNÁ | Info: 0907 402 627, www.sokoltrencin.sk.

22. 11. | 9.00 - 11.30 | **Ateliér pre seniorov**

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

■ PREDNÁŠKY

14. 11. | 17.00 - 20.00 | **Môže byť kultúra prístupná naozaj pre všetkých?**

KD ZLATOVCE | Ďalšie zo stretnutí kultúrnej komunity, vybrať si môžete zo štyroch workshopov na tému prístupovania kultúry znevýhodneným skupinám obyvateľov a rozširovania vlastného publika. Podujatie je zdarma, ale jeho kapacita je obmedzená, je potrebné sa registrovať vyplnením formulára na web stránke www.trencin.sk.

Program:

17.00 - 17.10 Otvorenie
17.10 - 18.30 Blok prednášok
18.40 - 19.10 Blok workshopov
19.10 - 20.00 Networking pri občerstvení

15. 11. | 17.00 - 18.15 | **K. Nádaska: Dušičky, Svetlonos a Halloween**

VKMR | Prednáška etnologičky Kataríny Nadaskej. Vstup voľný (do naplnenia kapacity spoločenskej miestnosti).

22. 11. | 19.00 | **Best of na Pionieri a Jawe s Marekom Slobodníkom**

KLUB LÚČ | Video, slide show a rozprávanie bansko-bystrického cestovateľa Mareka Slobodníka zo všetkých ciest absolvovaných na Pionieri a Jawe 250.

23. 11. | 16.30 - 17.30 | **A. Dvoranová: Pobaltské štáty a Helsinki**

VKMR | Beseda s trenčianskou cestovateľkou Antoniou Dvoranovou spojená s projekciou fotografií z jej najnovších potuliek po Európe. Spoznajte s nami Estónsko, Lotyšsko a Litvu – tri podobné a zároveň veľmi rozdielne postkomunistické krajiny! Bonus: Helsinki – hlavné mesto Fínska. Vstup voľný.

24. 11. | 16.00 - 17.00 | **Alexander Dubček**

TRENČIANSKE MÚZEUM | Mgr. Adrián Drobňák nám počas prednášky priblíži životné osudy Alexandra Dubčeka (1921 - 1992), ktorý sa zapísal do slovenských dejín ako významná osobnosť. Vstup je zdarma.

24. 11. | 16.00 – 17.00 | Vybrané témy gerontopsychiatrie
 VKMR | Diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia na tému „Demencie, afektívne poruchy, závislosti“. Diskutuje: MUDr. B. BIREŠOVÁ.

24. 11. | 16.30 | Vzdelávanie detí inak

MC SRDIEČKO | Porozprávame sa o možnostiach a výhodách domáceho vzdelávania detí z rôznych dôvodov a ako na to.

25. 11. | 10.00 – 11.15 | Literárna súťaž Jozefa Braneckého – vyhodnotenie

VKMR | Slávnostné vyhodnotenie výsledkov XXX. ročníka celoslovenskej literárnej súťaže Jozefa Braneckého „Štúdiá sa tajne s dažďom zhovára“ za účasti autorov príspevkov a členov odbornej poroty.

30. 11. | 16.30 – 17.30 | Drahomíra Reyboubet Hanáková: Spodní vody Boba Fridla

VKMR | Autorská beseda s Drahomírou Reyboubet Hanákovou, Trenčiankou žijúcou vo Francúzsku, spojená s prezentáciou knihy Spodní vody Boba Fridla. Vstup voľný.

1. 12. | 16.00 – 17.00 | Ivica Ďuricová: Kráľ z ulice

VKMR | Beseda s Ivicou Ďuricovou, autorkou románu Kráľ z ulice a bestselleru Cudzinec z papiera, z ktorého sa za pár mesiacov po zverejnení na internete stal fenomén. Vstup voľný.

KURZY

1. – 30. 11. | Francúzština

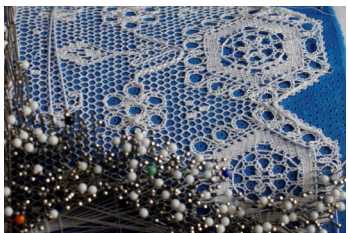
Nový kurz pre začiatočníkov na Zámostí každú stredu: 15.30-16.30 pre pokročilých individuálne, aj v skupinkách (aj intenzívny, aj doobeda podľa dohody). Kontakt: 0910 196 456, galatea.violet@gmail.com.

1. – 30. 11. | Vzdelávacie kurzy s kockami Lego



KREATIVO | Utorok 16.30-17.30 hod. – VI (Veľký inžinier) – pre deti od 6 do 12 rokov. Streda 16.30-17.30 hod. – MK (Malý konštruktér) – pre deti od 4 do 5,6 rokov. Štvrtok 16.30-17.30 hod. – VI (Veľký inžinier) – pre deti od 6 do 12 rokov.

12. 11. | 9.00 – 16.00 | Paličkováň čipka – Tylové náušnice



KD ZLATOVCE | Kurzy tradičných remesiel – Neboj sa remesla 2022. Kurz je vhodný pre dospelých – začiatočníkov a mládež. Viac informácií a prihlasovanie: www.nebojsaremesla.sk alebo 0918 789 933.

22. 11. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých
 GMAB | Tvórivé stretnutia pre všetkých priaznivcov výtvarného umenia.

od 9. 11. a od 24. 11. | 17.00 – 19.00 | Zvládni svoje bloky s autohypnózou – 3 moduly

BUDOVA ALFA (BÝVALÝ SLOVAKOTEX) | Zázitkový program, v rámci ktorého sa naučíte, ako pomocou autohypnózy pracovať so svojimi vlastnými limitmi a strachmi. Prihlasovanie a info: info@spiralia.sk, 0918 705 088, https://spiralia.sk/autohypnoza/.

ŠPORT

pondelok | 18.30 – 19.30 | Kruhový tréning pre ženy

SOKOLOVNÁ | Cvičenie na posilnenie celého tela, rozvoj kondície a sily. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

utorok | 18.50 | Body forming
 LIONFITNESS | Info: 0917 483 921, www.ivkafitaktivty.sk.

utorok, streda | 18.30 – 19.20 | Magická hodinka – Chi Kung meditácia v pohybe

ŠTÚDIO NEWYOU (BÝVALÁ CITY UNIVERSITY) | Beáta Liptáková, MBA – mentorka pre spokojnosť, pre Vás pripravila blahodárne lekcie pre znovuzrodenie tela a duše. Kontakt: 0905 393 872, info@beataliptakova.sk, www.beataliptakova.sk.

streda | 18.30 – 19.30 | Pilates
 SOKOLOVNÁ | Vhodné pre začiatočníkov aj aktívnych športovcov, mladšie i staršie vekové kategórie. Info: 0918 859 811, www.sokoltrencin.sk.

streda | 19.30 – 21.30 | Volejbal (dospelí)

SOKOLOVNÁ | Pre ženy i mužov bez vekového obmedzenia. Info: 0903 532 862, www.sokoltrencin.sk.

štvrtok | 17.00 – 18.30 | Sokolská všestrannosť detí (3-7 rokov)

SOKOLOVNÁ | Základom pohybových aktivít detí a žiakov je gymnastika, atletika, cvičenia na trampolíne, hry a súťaže. Info: 0908 720 164, www.sokoltrencin.sk.

štvrtok | 17.15 – 18.50 | Joga v dnešnom živote

SOKOLOVNÁ | Telesné, dychové aj duševné cvičenia. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

štvrtok | 18.30 – 19.30 | Cvičenie s overbalom pre ženy

SOKOLOVNÁ | Pomocou overbalu sa výborne formuje postava, spevňuje svalstvo a zlepšuje sa držanie tela. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

štvrtok | 18.50 | Kruhový tréning pre ženy

LION FITNESS | Kruhový tréning na posilnenie celého tela. Info a prihlasovanie 0917 483 921, https://www.ivkafitaktivty.sk/.

štvrtok | 19.00 | Tai Chi & meditácia

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

štvrtok | 19.00 – 20.00 | Kalanetika pre ženy

SOKOLOVNÁ | Osvedčený postup cvičenia na spevnenie všetkých svalových partií tela. Info: 0905 531 442, www.sokoltrencin.sk.

štvrtok | 19.30 – 20.30 |

Basketbal pre dospelých
 SOKOLOVNÁ | Info: 0905 323 381, www.sokoltrencin.sk.

piatok | 17.00 | Jumping Interval
 LIONFITNESS | Dynamický tréning na profi trampolínkach. Info: 0917 483 921. Rezervačný systém www.ivkafitaktivty.sk.

pondelok | 19.00 | štvrtok | 17.45 | Strong

KS OPATOVÁ | Tréning s váhou vlastného tela. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk. Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín

pondelok, streda | 17.45 | Zumba
 KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk. Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín

1. 8. – 30. 11. | Joga s Majdou RÔZNE MIESTA | Joga v štúdiu Váš guru zdravia – v pondelok od 17.30. Joga pre seniorov Denné centrum Sihoť – v pondelok od 15.00. Joga v štúdiu Váš guru zdravia – vo štvrtok od 08.00. Ashtanga yoga v Yoga Shala – v piatok od 17.00. Joga v štúdiu Váš guru zdravia – v sobotu od 08.00. Blížšie info: https://www.majdadekna.sk/Aktualne. Mobil: +421 908 455 859

1. – 30. 11. | Jemné cvičenie s relaxáciou pre ženy každého veku

TRENČÍN | Precvičenie celého tela 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: tancepreperadost@gmail.com.

1. – 30. 11. | Kurzy Nordic Walking

RÔZNE MIESTA | V súčasnosti je severská chôdza považovaná za najzdravšiu športovú aktivitu vôbec. Viac informácií na 0907 336 466 alebo na webe http://www.nwtn.sk

3., 10., 17., 24. 11. | 16.00 | Cvičenie pre tehotné

MC SRDIEČKO - POBOČKA V OC DRUŽBA | Cvičenie vedie pôrodná asistentka Zuzana Duncová.

FESTIVALY

do 12. 11. | HoryZonty 2022 POSÁDKOVÝ KLUB | 17. ročník filmového festivalu dobrodružných filmov.

12. 11. | 9.30 – 12.00 | HoryZonty – Nosičov sen

FARSKÉ SCHODY | Sprievodné podujatie festivalu HoryZonty, preteky vo vynáske pívneho sudu – Nosičov sen, sú obľúbené medzi všetkými nosičmi, nosičkami aj nosičkami.

12. 11. | 9.00 – 14.00 | Beh o pohár festivalu HoryZonty
 PRIESTOR PRED POSÁDKOVÝM KLUBOM | Po dvojročnej odmlke pozývame všetkých bežceky naložených priaznivcov HoryZontov na v poradí už 11. ročník Behu o pohár festivalu. Pripravené sú trate pre detskú kategóriu (od 100 do 1200 metrov), ako aj trať pre juniorov a dospelých, ktorá v dĺžke 6,6 km vedie cez lesopark Brezina.

12. 11. | Tour de Hory Zonty
 PARKOVIŠKO ZA GYMNÁZIOM L. ŠTÚRA | 4. kolo z série detských pretekov Cyklo DÍVOČINY.

NEDAJTE SI UJSTĽ

3. 12. | 16.00 | Prechádzky mestom so sprievodcom:

Židovská strava a domácnosť

KIC | Kóšer strava je jedným zo základných znakov židovstva. Súbor predpisov určuje, čo sa môže konzumovať a čo nie, čo sa s čím môže kombinovať a ako jedlo pripravovať.

ZÁPASY

12. 11. | 15.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – FK Florko Košice
 ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.

12. 11. | 18.00 | ŠA Trenčín – Šurany
 ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.

12. 11. | 9.00 | ŠK 1. FBC Trenčín – NTS FK-ZŠ Nemšová
 ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, – mladšia prípravka – tréningová hala.

12. 11. | 10.40 | ŠK 1. FBC TRENČÍN – ŠK FBC LEVICE
 ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, – mladšia prípravka – tréningová hala.

12. 11. | 13.30 | ŠK 1. FBC Trenčín – FBK Harvard PARTIZÁNSKE
 ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, – mladšia prípravka – tréningová hala.

12. 11. | 16.00 | BK AS Trenčín – Bánovce nad Bebravou
 ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiaci – tréningová hala.

12. 11. | 18.30 | BK AS Trenčín – Trnava
 ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadetky – tréningová hala.

13. 11. | 10.30 | ŠK 1. FBC TRENČÍN – FaBK ATU KOŠICE
 ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.

13. 11. | 9.00 | ŠK 1. FBC TRENČÍN – ŠK VS DUBNICA
 ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, – staršia prípravka – tréningová hala.

13. 11. | 11.30 | ŠK 1. FBC Trenčín – FBK AS Trenčín bieli
 ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, – staršia prípravka – tréningová hala.

13. 11. | 15.00 | BK AS Trenčín – Prievdzsa
 ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, st. žiačky – tréningová hala.

13. 11. | 17.30 | BK AS Trenčín – Sereď
 ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadetky – tréningová hala.

16. 11. | 7.00 – 14.00 | KCVČ Trenčín – AEROBIK
 ŠPORTOVÁ HALA | Aerobik, súťaž strednej školy – tréningová hala.

17. 11. | 10.00 | HK AS Trenčín – Prešov
 ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.

17. 11. | 11.30 | HK AS Trenčín – Prešov
 ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie dorastenky.

ZÁPASY

- 17. 11. | 13.15 | HK AS Trenčín – Prešov**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.
- 17. 11. | 17.00 | ŠK 1. FBC TRENČÍN – FBK AS TRENČÍN**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muži.
- 18. 11. | 19.00 | ŠK 1. FBC TRENČÍN – FBK AS TRENČÍN**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.
- 19. 11. | 9.00 – 15.00 | HK AS Trenčín mini hádzaná turnaj**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, prípravka.
- 19. 11. | 17.00 | HK AS Trenčín – Topoľčany**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ž.
- 19. 11. | 10.00 | BK AS Trenčín – Stará Turá**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, st. žiačky – tréningová hala.
- 20. 11. | 9.00 | ŠA Trenčín „A“ – Lehota pod Vtáčnikom „A“**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, st. žiačky.
- 20. 11. | 12.15 | ŠA Trenčín „A“ – Bánovce nad Bebravou**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, st. žiačky.
- 21. 11. | 17.00 | ŠK 1. FBC TRENČÍN – FBK NIŽNÁ**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muži.
- 23. 11. | 9.00 – 13.00 | ŠA Trenčín – turnaj prípravka**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, prípravka.
- 26. 11. | 14.00 | ŠK 1. FBC TN – TSUNAMI Z. BYSTRICA**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.
- 26. 11. | 17.30 | ŠA Trenčín – Hlohovec**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.
- 26. 11. | 10.00 | BK AS Trenčín – Banská Bystrica**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, ml. žiačky – tréningová hala.
- 26. 11. | 12.00 | BK AS Trenčín – Banská Bystrica**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, ml. žiačky – tréningová hala.
- 27. 11. | 15.00 | ŠK 1. FBC TRENČÍN – HURIKÁN BRATISLAVA**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.
- 3. 12. | 10.00 | BK AS Trenčín – Piešťany**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadetky – tréningová hala.
- 3. 12. | 12.30 | BK AS Trenčín – Lučenec**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti – tréningová hala.
- 3. 12. | 15.00 | BK AS Trenčín – Levoča**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, muži U23 – tréningová hala.
- 4. 12. | 8.00 – 18.00 | TJ Štadión Trenčín – turnaj 3X3 zimná liga mládeže**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal 3X3, chlanci – tréningová hala.

TANEC

1. – 30. 11. | Tance pre radosť
RÓZNE MIESTA | Kolektívne a kruhové tance so striedaním partnerov (pre všetky vekové skupiny) 17.45-18.45 každý pondelok v Sokolovni Trenčín. 17.15-18.15 každú stredu v KD Zlatovce. Potrebné prihlásenie: 0910 196 456. Fb: Tance pre radosť, tancepreradosť@gmail.com.

12. 11. | 19.00 | Martinský countrybál



KD TRENČIANSKE JASTRABIE | Cena vstupenky: 10 €. Vstupenky kúpite v Kultúrnom informačnom centre.

	KONTAKTY
COFFEE SHEEP	Matúšova 22, objednávky@coffeesheep.sk, 0911 245 865
Denné centrum Sihot'	Osvienčimská 1720/3, dcsihot@trencin.sk, 0901 714 266
Družba Drama Studio - OC Družba	Soblahovská 1508, 1. poschodie vedľa knižnice
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
KIC Kultúrne-informačné centrum	Mierové námestie 9, www.visit.trencin.sk, 032/650 47 09
KD ZLATOVCE	Hlavná ulica 10, 0904 920306
KLUB LÚČ - GALÉRIA VÁŽKA	Mierové nám. 19, 0915 382 532, www.klubluc.sk
KDaM TIGRIKY - OC MAX	Gen. M. R. Štefánika 426, 0903 783 724, www.tancujucetigriky.sk
KREATIVO	Gen. M. R. Štefánika 372/9, 0918 883 505, www.kreativotn.sk
MC SRDIEČKO	Hviezdoslavova 6, mc@mcsrdiecko.sk, 0904 909 435
MESTSKÁ ŠPORTOVÁ HALA	Ul. Mládežnícka 1, 032/743 5695
PIANO KLUB	Pod Sokolice 12, 0905 278 785, www.pianoclub.sk
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815, www.domarmady.sk
SOKOLOVNĀ	Mládežnícka 2, 032/743 42 01, sokoltrencin@gmail.com
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
VKMR Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne	Hviezdoslavova 16, 0960 333 815, www.domarmady.sk
POSÁDKOVÝ KLUB	Bezručova 64, 0905 393 872, info@beatliptakova.sk
ŠTÚDIO NEW YOU	Kyjevská ulica, 0908 788 560, anide@seznam.cz
TANEČNÉ ŠTÚDIO ANIDE - KS JUH	Mierové námestie 46, 32 / 743 44 32, info@muzeumtn.sk
TN MÚZEUM	K dolnej stanici 7282/20A, 032 / 6555 111, www.tsk.sk
TSK - TRENČIANSKY SAMOSPRÁVNÝ KRAJ	Matúšova 75/19, 032/743 56 57, www.muzeumtn.sk
TRENČIANSKY HRAD	Ul. Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk, 032/770 83 00
VKMR Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne	

26. 11. | 20.00 | Stav Nadšenecký – tešenica pri príležitosti 15. výročia FS Nadšenci

POSÁDKOVÝ KLUB | Po výročnom gala-programe folklórneho súboru Nadšenci nesmie chýbať poriadna tešenica. Koho naše predstavenie nabudí, môže si skočiť na škole tanca s Jozkom Ďuráčim a muzikantmi zo Škrupinky špacirpolku, lašunk a čardáš. Hudobným hosťom bude LH Jána Stupku a prídu aj Pearl Event DJs.

INĚ...

14., 21., 28. 11. | 10.00 | Podporná skupina mamičiek v dojení

MC SRDIEČKO | Podporná skupinka mamičiek v dojení, vedie laktačná poradkyňa z OZ Mamilka. Na stretnutí mamičky riešia svoje otázky v oblasti dojenia, starostlivosti o bábätko. Vítané sú budúce mamičky, ako dôležitá príprava na dojenie.

23. 11. | 16.15 | Podporná skupina rodičov

MC SRDIEČKO | Nosenie detí v nosiacich pomôckach.

12. 11. | 16.00 – 20.00 | Nebo, peklo, Krampus

TRENČIANSKY HRAD | Tajomný hrad plný tmavých zákutí, z ktorých na Vás znenazdajky vyhúkne strašidelný krampusák či krampusácka čarodejníca. Lístky v predaji na pokladni Trenčianskeho hradu alebo online na www.trencianskyhrad.sk.

16. 11. | 19.00 | Kvíz v Lúči vol. 7
KLUB LÚČ | V ďalšom kvíze v Lúči sa vás opýtame na mnohé veci zo sveta kultúry, hudby, filmov a seriálov, osobností, aktuálnych i histórie.

17. 11. | 19.00 | Jan Kraus – One man show



PIANO CLUB | Javisková talkshow Jana Krausa ponúka divákovi jedinečnú možnosť spoznať tohto moderátora, herca, autora a spisovateľa tak, ako ho z TV obrazovky, filmového plátna, či novin nikdy nespoznáte. V tomto predstavení budete mať možnosť prvýkrát vidieť Jana Krausa aj ako stand-up komika.

20. 11. | 18.00 – 19.30 | ROZHRRANIE na vlastných nohách



COFFEE SHEEP | Netradične v nedeľu, niekoľko dní pred 4. vydaním koncertného podujatia ROZHRRANIE acoustic sessions, sa stretneme s jeho organizátormi, mladými hudobníkmi Veronikou Kostkovou a Chrisom Ellysom. Najprv sa s nimi porozprávame a potom nám obaja zahrajú a zaspievajú.

Večer bude moderovať Ivan Ježik. Veronika a Christián od roku 2020 spolu organizujú podujatia ROZHRRANIE acoustic sessions, ktorých cieľom je predstavovať akustických sólo umelcov či menšie zoskupenia na netradičných miestach Trenčína. Najbližšie podujatie bude v sobotu 26. novembra v Galérii M. A. Bazovského.

23. 11. | 17.00 | Chvíľa pre teba
MC SRDIEČKO - POBOČKA V OC DRUŽBA | Stretnutie.

25. – 27. 11. | Symfónia v nás – Zážitkový pobyt pre ženy
HALUZICE | Víkendový zážitkový pobyt plný nového spoznávania. Nájdí v sebe hravosť a radosť z prítomného okamihu vo víre tanca štyroch živlov, v dotyku s aromaterapiou i v spojení cez meditácie, astrológiu, numerológiu a tarot. Viac informácií: zuzana.kozacek@gmail.com, 0907 493 654.

2. 12. | 15.30 | Zrežiruj svoj šatník
MC SRDIEČKO | Swap sezónneho ženského šatníka.