

Šťastný nový rok 2023!



Kam v Trenčíne január 2023

■ DIVADLO

22. 1. | 19.00 | **Účet**



POSÁDKOVÝ KLUB | Traja kamaráti, ktorí strávili spolu večer v bare, sa ráno, po prebudení, dostanú do vypätej, ale veľmi vtipnej situácie – ten, ktorý sa večer žoviálne ponúkol zaplatiť účet, sa po myšlienkovom vytrizení hlási o to, aby mu naň každý z nich prispel. Tým sa spúšťa lavína úprimnosti a odkrývania nepoznaného. Nuda to rozhodne nie je. Účinkujú: Ady Hajdu, Lukáš Latinák, Robo Jakab.

■ KONCERTY

8. 1. | 18.00 | **Daniel Rumler (husle), Karol Samuelčík (gitara)**



HOTEL ELIZABETH | Otváracím koncertom Klubu priateľov vážnej hudby v Trenčíne bude duo Daniel Rumler (husle), Karol Samuelčík (gitara). Viac informácií o koncerte na www.kpvh.sk.

27. 1. | 20.00 | **INEKAPE – Made in Czechoslovakia tour 2023**



PIANO CLUB | Turné k novému albumu kapely s názvom Made in Czechoslovakia, ktoré vyšlo 11.11.2022. Obsahuje cover verzie 10-tich československých hitov do roku 1989 (5 slovenských a 5 českých skladieb) v pop punkových aranžmánoch. Koncertný program turné bude pozostávať z odohratia komplet tohto nového albumu a z best of doterajšej 27-ročnej tvorby kapely, dĺžky koncertov budú 90 minút.

■ VÝSTAVY

do 9. 1. | **Krása, moja záľuba**
POSÁDKOVÝ KLUB | Vianočná výstava. Pripravuje: Klub Čipka.

10. 1. – 3. 2. | **Poézia obrazom**
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: Jiří Kalivoda.

10. – 31. 1. | **Po boku vojsk armád víťaznej protifašistickej koalície 1939 – 1945**

POSÁDKOVÝ KLUB | 1. časť – západný zahraničný odboj. Pripravuje: Klub vojenskej histórie.

do 10. 1. | **Do pekla a hlbšie**

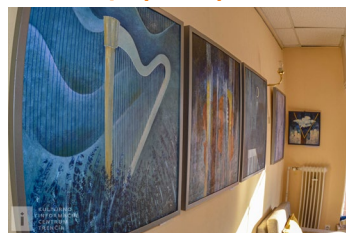


TSK | Výstava fotografií. Zábery z temných miest, ktoré zostanú bežnému človeku ťažko prístupné, odfoťili a vyniesli na denné svetlo Lukáš Kubičina a Jaroslav Šanda. Kontakt: www.tnos.sk, FB: Za kultúrou s TNOS.

13. – 22. 1. | **Dorota Holubová: Neskrývaná láska**

FOR MAAT GALLERY | Výstava predstavuje sériu intímnych portrétov a rôznorodých, výnimočných príbehov LGBTI párov a rodín žijúcich na Slovensku. Dorota Holubová je portrétna a dokumentárna fotografka z Bratislavy. Vo svojej voľnej tvorbe sa zameriava na ženy, LGBT komunitu a zakulisie umeleckého sveta. Bola niekoľkokrát ocenená na Slovak Press Photo v kategórii portrét, každodenný život a svet umenia. Fotografie: Dorota Holubová. Editácia textov a rozhovory: Michal Dudoš. Vernisáž výstavy sa uskutoční 13. 1. o 18.00.

do 15. 1. | **Jozef Švikruha: Metamorfózy hudby**



KIC | Výstava obrazov.

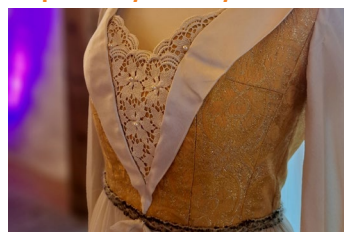
do 28. 1. | **J. Švec: Perfekcionista**
GMAB | Výstava prezentuje na pôde Galérie Miloša Alexandra Bazovského v Trenčíne rodáka z Bánoviec nad Bebravou, konštruktivistického maliara a kresliara, Jána

Šveca. Na výstave sú predstavené diela zo zbierkových fondov slovenských i zahraničných galérií, ale predovšetkým neznáme diela z jeho pozostalosti a zo súkromných zbierok.

do 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 povrchového remesla pre zvučné domáce i zahraničné agentúry sa vynárajú na povrch zábery, ktoré svojou estetickou presahujú rámec zachytenia udalosti. Nie je zvykom, že galérie dávajú priestor reportážnej fotografii. V tomto prípade sa jedná o mimoriadne opodstatnenú výnimku. Kurátori výstavy: Peter Marek, Veronika Marek Markovičová

do 29. 1. | **Výstava rozprávkových kostýmov**



TRENČIANSKY HRAD | Trenčianske múzeum v Trenčíne v spolupráci s pražským Barrandov Studio vás pozýva na unikátnu výstavu originálnych filmových kostýmov z obľúbených československých rozprávok. Výstava je zostavená z 37 kostýmov, nábytku a rekvizít, ktoré boli pri natáčaní rozprávok použité a je navyše doplnená o zbierkové predmety z depozitárov Trenčianskeho múzea v Trenčíne, vrátane predmetov, ktoré neboli nikdy vystavené. Na Trenčianskom hrade v budove kasárne tak budete mať možnosť na vlastné oči vidieť kostýmy, ktoré mali na sebe ikonickí herci ako Libuše Šafránková, Jan Werich, Michaela Kuklová, Helena Vondráčková, Jiří Lábus či Helena Růžičková. Originálne kostýmy Princeznej so zlatou hviezdou a Kazisvětá, cisára Rudolfa II. a jeho Sirael, Arabela a Rumburaka, Večernice či Saxany.

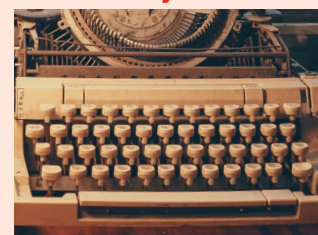
do 31. 1. | **Slovensko 1993 – 1998 na poštových známkach**
POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava. Pripravuje Klub filatelistov.

do 31. 1. | **Už máme vianočnú náladu**
POSÁDKOVÝ KLUB | Pripravuje: ZUŠ Novomeského Trenčín.

do 31. 1. | **Michal Jambor: To najlepšie z tvorby**
DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Výstava je prístupná počas otváracích hodín DC Sihoť. Kurátor výstavy: Karol Milan. Vstup voľný.

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

7. 1. | 16.00 | **Prechádzky mestom so sprievodcom: Spisovateľa Kornel Földvári a Ľudmila Podjavorinská**



KIC | Známý humorista, literárny kritik a prekladateľ Kornel Földvári sa narodil a vyrastal v Trenčíne. Ľ. Podjavorinská je obľúbenou autorkou, ktorej diela už niekoľko generácií bavia nielen deti, ale aj dospelých. Prečo sa Podjavorinská dávala fotografovať najmä z pravej strany? Kam si Földvári zapisoval svoje nápady počas základnej vojenskej služby? Dozviete sa na januárovej prechádzke so sprievodcom.

4. 2. | 16.00 | **Prechádzky mestom so sprievodcom: Trenčianske tlačiarne**

V KIC sú už v predaji vstupenky na tieto predstavenia:

8. 2. | 19.00 | **Mandarínková izba**



PIANO CLUB | Komédia plná francúzskeho šarmu. Hrajú: M. Kramár, Z. Tlučková, P. Topolský, B. Ondrejková.

14. 2. | 18.30 | **Woody Allen- Juergen Fischer: Sex noci svätajanskej**

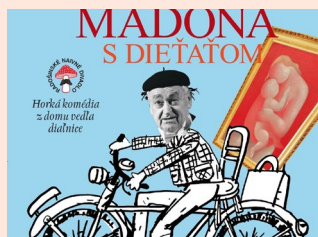
POSÁDKOVÝ KLUB | Dynamická, trošku rozmarná, no pritom intelektuálna komédia. Hrá Mestské divadlo TN.

27. 4. | 19.00 | **Pacho – Zbojník z Hybe**

POSÁDKOVÝ KLUB | Muzikál je paródiou na zbojnícke legendy, aj na nás samých. Na jednej strane lyrická poézia, na druhej strane tancujúci, padajúci a lietajúci groteskne karnevalový svet v novátorskom spracovaní nového cirkusu...

■ NEDAJTE SI UJŠŤ

**23. 2. | 19.30 | Radošinské
naivné divadlo: Madona s
dieťaťom**



POSÁDKOVÝ KLUB | Nová, trpká komédia o ľuďoch z domu vedľa diaľnice.

**19. 4. | 19.00 | Anna
Polívková: Proslov**



PIANO CLUB | Pohybový one woman stand-up Anny Polívkovej.

**7. 5. | 19.00 | Candrbal s
Textilankou**

PIANO CLUB | Tanečné posedenie pri dychovke.

**17. 6. | 20.00 | Abba
Symphonic Show**

PIANO CLUB | Tanečné posedenie pri dychovke.

■ ZÁPASY

**7. 1. | 8.00 – 17.30 | O pohár
predsedu ZsFZ
ŠPORTOVÁ HALA** | Futbalový turnaj – rozhodcovia.

**7. 1. | 18.00 | ŠK 1. FBC
TRENČÍN – FBK MICHALOVCE**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extral. jun.

**7. 1. | 9.30 | BK AS Trenčín
– Žilina**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, mladšie žiačky – tréningová hala.

**7. 1. | 11.00 | BK AS Trenčín
– Žilina**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, mladšie žiačky – tréningová hala.

**7. 1. | 13.00 | BK AS Trenčín
– Vráble**
ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, staršie žiačky – tréningová hala.

**8. 1. | 9.00 – 15.00 | ObFZ
Trenčín**
ŠPORTOVÁ HALA | Futbal. turnaj U11.

**8. 1. | 16.00 | ŠK 1. FBC
TRENČÍN – FBC PREŠOV**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.

**14. 1. | 9.00 – 15.00 | TFK
Záblatie**
ŠPORTOVÁ HALA | Futbalový turnaj U9.

**14. 1. | 16.00 | ŠK 1.
FBC TRENČÍN – FBC
GRASSHOPPERS ŽILINA**
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extral. muži.

**15. 1. | 9.00 – 15.30 | HK AS
Trenčín**
ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, ž. turnaj.

■ DETI

**5. 9. – 30. 6. | Tanečná škola
Tancujúce tigriky**

OC MAX | Tanečno-animačný program pre deti vo veku 1,5 – 6 rokov. Deti tancujú raz do týždňa v rovnej skupine so svojimi rovesníkmi. Rozvrh kurzov alebo jednorazových vstupov nájdete na www.tancujucetigriky.sk.

**14. 1. | 10.30 – 12.00 | Sobotný
atelier**

GMAB | Spoločná tvorivá dielnička pre rodičov s deťmi od 6 do 12 r. zameraná na rôzne výtvarné techniky, témy a inšpirácie aktuálnymi výstavami.

**15. 1. | 15.00 | Neobyčajný príbeh
obuvníka Jakuba**

OC MAX | Interaktívne činoherno – bábkové predstavenie o obuvníkovi Jakubovi.

22. 1. | 15.00 | Zlatovláska

OC MAX | Interaktívna činoherno-bábková inscenácia klasickej rozprávky.

29. 1. | 15.00 | Šaško a kráľ



OC MAX | Detské predstavenie.

2. 2. | 9.30 – 11.30 | Galerikovo

GMAB | Veselé tvorivé stretnutie pre deti do 5 rokov a ich rodičov. Deti sa hravým a zábavným spôsobom oboznamujú s výtvarným umením.

■ SENIORI

**streda | 8.00 – 9.30 | Babi, pošli
mi to mejlom**

VKMR JASELSKÁ | Bezplatná inštruktáž na zvládnutie základov PC a komunikácie prostredníctvom e-mailu pre seniorov. Účast' treba vopred nahlásiť. Kontakt: 032/ 770 83 14.

**10. 1. | 13.30 | Seminár Akadémie
tretieho veku**

TRENČIANSKA UNIVERZITA | Program: Prívitanie. Novoročný príhovor – RNDr. Janka Gugová, predsedníčka Rady ATV. Výživa I. – MUDr. Marián Kaščák, PhD., lektor ATV. Poruchy pohybového aparátu – MUDr. Anna Jakešová, ortopéd Trenčín. Vznik SR. Záver

**24. 1. | 9.00 – 11.30 | Ateliér pre
seniorov**

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

■ PREDNÁŠKY

14. 1. | 10.00 | Prednáška Portét

FOR MAAT GALLERY | Prednáška, na ktorej fotografka Dorota Holubová, zoznámí účastníkov so svojou tvorbou a predstaví svoje dokumentárne projekty. Vysvetlí, na základe čoho si vyberá témy, ako prístupuje k výberu portretovaných a pozorovania o svojej spolupráci s neziskovými organizáciami. Počas prednášky bude priestor aj na otázky divákov. Prezentácia je prístupná pre verejnosť.

**14. 1. | 11.00 | Workshop Portét
FOR MAAT GALLERY** | Workshop, v rámci ktorého bude pripravené profesionálne

fotoštúdio, kde sa účastníci zoznámia so základnými princípmi portrétnej fotografie, naučia sa základy práce so svetlami a modelom. Workshop bude len pre zaregistrovaných účastníkov. Zaregistrovať sa môžete na: info@formaat.sk alebo janka.masarova@tnos.sk. Účastnícky poplatok: 10 €.

**19. 1. | 16.00 – 17.00 | Som už
závislý?**

VKMR | Diskusia s odborníkmi na podporu duševného zdravia na tému „Kedy hovoriť o závislosti / typu a liečba závislosti“. Diskutujú: MUDr. M. Bulková; Mgr. M. Drozdová.

26. 1. | 16.00 – 0.00 |

ZOOMovanie

GMAB | Priblíženie aktuálnych výstav z rôznych uhlov pohľadu. Komentár k vybraným dielam výstavy. Aktuálne výstavy: Ján Švec – Perfekcionista, Radovan Stoklasa: Fotografia. Vstup na podujatie je voľný.

**1. 2. | 16.30 – 17.45 | Gruzínsko:
Exotika pod Kaukazom**



VKMR | Beseda s cestovateľmi Róbertom Margočom a Jozefom Mikoláškom spojená s prezentáciou ich zážitkov po potulkách naprieč Gruzínskom. Spoznajte s nami historické provincie, národné parky, vinárske oblasti či milých ľudí v štáte na rozhraní juhovýchodnej Európy a juhozápadnej Ázie! Vstup voľný (do naplnenia kapacity). Rezervácia miest: info@vkmr.sk.

■ KURZY

**do 31. 1. | Francúzština
Zámstie Trenčín**

ZÁMSTIE | Nový kurz pre začiatočníkov a pokročilých individuálne, v skupinkách. Kontakt: 0910 196 456, galatea.violet@gmail.com.

**11. 1. – 1. 2. | 18.00 – 19.30 |
Hypno-chudnutie – 6 mesačný
online program**

ONLINE | Nový špeciálny program Hypno-chudnutie zameraný na prácu s vnútornými blokmi, ktoré nám bránia schudnúť udržateľne a trvalo. Prihlasovanie a info: info@spiralia.sk, 0918 705 088, <https://spiralia.sk/o-programe/>.

**17. – 31. 1. | 17.00 | Zvládni svoje
bloky s autohypnózou – 3
moduly**

BUDOVA ALFA (BÝVALÝ SLOVAKOTEX) | Zážitkový 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/>.

**24. 1. | 16.00 – 18.30 | Večerný
atelier pre dospelých**

GMAB | Tvorivé stretnutia pre všetkých priaznivcov výtvarného umenia. Návštevníci ateliéru sa na jednotlivých stretnutiach bližšie venujú rôznym výtvarným technikám, oboznamujú sa so základnými výtvarnými postupmi, farbou, tvarom a materiálom.

■ ŠPORT

**pondelok, streda | 17.30 | piatok
| 17.00 | Jumping Interval
LIONFITNESS** | Dynamický tréning na profi trampolínkach. Info: 0917 483 921, rezervčný 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, štvrtok | 17.00 –

**18.30 | Sokolská všestrannosť
deti (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.

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.

pondelok, štvrtok | 18.30 –

**19.30 | Zdravotná gymnastika
pre seniorov**

SOKOLOVNÁ | Cvičenia sú zamerané na posilnenie chrbtového, brušného a panvového svalstva s ohľadom na zdravotné a vekové dispozície. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

pondelok, 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.

pondelok | 19.30 – 21.30 |

**streda | 20.00 – 22.00 | Volejbal
(dospelí)**

SOKOLOVNÁ | Volejbalový oddiel tvoria ženy i muži bez vekového obmedzenia, pravidelne sa stretávajú na tréningoch a zúčastňujú sa turnajov. Info: 0903 532 862, www.sokoltrencin.sk.

utorok, štvrtok | 18.30 – 19.20 |

**Magická hodinka – Chi Kung
meditácia v pohybe**



ŠTÚDIO NEW YOU | Meditácia v pohybe, ktorá formuje telo, harmonizuje emócie a upokojuje myseľ. Prináša chuť do života, zvyšuje výkon mozgu a podporuje vnútorné vyžarovanie. Pre viac info: 0905 393 872, info@beataliptakova.sk.

utorok | 18.00 | Body forming

LIONFITNESS | Spevnenie svalstva, formovanie postavy, spaľovanie kalórií, zlepšenie kondície. Využívame jednoduché športové náradie a vlastnú váhu. Pod vedením certifikovanej inštruktorky. Info: 0917 483 921 – Mgr. Ivana Hudec Strápková, www.ivkafitaktivty.sk.

utorok | 19.00 – 21.00 | piatok |

17.30 – 19.00 | Stolný tenis pre

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

streda | 18.30 – 19.30 | streda |

19.00 – 20.00 | **Pilates**

SOKOLOVNÁ | Cvičenie pilates je vhodné pre začiatočníkov aj aktívnych športovcov, mladšie i staršie vekové kategórie. Jeho cieľom je posilnenie svalov a rehabilitácia tela. Okrem toho prináša zlepšenie celkovej rovnováhy a držania tela, zníženie stresového napätia, vyššiu koncentráciu, prevenciu bolestí chrbtice.

Info: 0918 859 811, www.sokoltrencin.sk.

štvrtok | 17.15 – 18.50 | **Joga v dnešnom živote**

SOKOLOVNÁ | Telesné, dychové aj duševné cvičenia, ktorých účelom je harmonizácia človeka so sebou a svojim okolím.

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 | 1. 1. – 31. 1. |

Kruhový tréning pre ženy

LION FITNESS, BAVLNÁRSKA UL. | Kruhový tréning na posilnenie celého tela, rozvoj kondície, sily a výbušnosti. Pri kruhovom tréningu spaľujete kalórie, tvarujete postavu a budujete silu. Pod vedením certifikovanej inštruktorky. Info a prihlasovanie 0917 483 921 – Mgr. Ivana Hudec Strápková, <https://www.ivkafitaktivty.sk/> Čas tréningu: štvrtok o 18.00 hod.

štvrtok | 19.30 – 20.30 | **Basketbal pre dospelých**



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

KONTAKTY

| | |
|---|---|
| DENNÉ CENTRUM SIHOŤ | Osvienčimská 1720/3, dcsihot@trenčin.sk, 0901 714 266 |
| FOR MAAT GALÉRIA - areál bývalej Meriny | Železničná 3, www.formaat.sk, info@formaat.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/ 6506 111, recepcia@hotelelizabeth.sk |
| KIC Kultúrno-informačné centrum | Mierové námestie 9, www.visit.trencin.sk, 032/650 47 09 |
| 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.tancujucetigricky.sk |
| 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 |
| SOKOLOVNÁ | Mládežnícka 2, 032/743 42 01, sokoltrencin@gmail.com |
| 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 |
| Trenčianska univerzita | Študentská 2, 032/740 01 11, pr@tuni.sk |
| VKMR Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne | Ulice Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk, 032/770 83 00 |
| TSK – TRENČIANSKY SAMOSPRÁVNÝ KRAJ | K dolnej stanici 7282/20A, 032 / 6555 111, www.tsk.sk |
| VKMR Verejná knižnica M. Rešetku v Trenčíne | Ulice Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk, 032/770 83 00 |
| 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 Trenčíne | Ulice Jaselská a Hasičská 1, www.vkmr.sk, 032/770 83 00 |

do 31. 1. | **Joga s Majdou**

RÔZNE MIESTA | Flow joga v štúdiu Váš guru zdravia – v pondelok od 17.30 do 19.00. Joga (nielen) pre seniorov Denné centrum Sihoť – v pondelok od 15.00 do 16.00. Joga krok po kroku v štúdiu Váš guru zdravia – v stredu o 17.00. Ashtanga joga v Starom mlyne v Skalke nad Váhom – štvrtok od 18.30 do 20.00. Ashtanga joga v Yoga Shala – v piatok od 17.00 do 18.00. 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.

pondelok | 17.45 | 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

do 31. 1. | **Jemné cvičenie s relaxáciou**

RÔZNE MIESTA | Pre ženy každého veku 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: 18.00 – 19.15 v KD Zlatovce. Vyskúšať a pridať sa dá kedykoľvek. Facebook: Jemné cvičenie s relaxáciou. Je potrebné prihlásenie: 0910 196 456. Kontakt : tancepreradost@gmail.com.

1. – 31. 1. | **Kurzy Nordic Walking**



RÔZNE MIESTA | Nordic walking alebo tzv. severská chôdza je relatívne mladý druh športu resp. športovo-ozdravnnej aktivity. Viac informácií na telefónnom čísle 0907 336 466 alebo na webe <http://www.nwtn.sk>

TANEC

do 31. 1. | **Tance pre radosť**

RÔZNE MIESTA | Kolektívne, kruhové a párové tance so striedaním partnerov (pre všetky vekové skupiny) MUŽI sú víťaní. 17.45 – 18.45 každý pondelok v Sokolovni Trenčín. 17.15 – 18.15 každú stredu v KD Zlatovce. Vyskúšať a pridať sa dá kedykoľvek. Potrebné prihlásenie: 0910 196 456. Fb: Tance pre radosť. tancepreradost@gmail.com

10. 1. | 17.00 – 19.00 | **Novoročný tanečný galaprogram Tancujúcich tigričov**



PIANO CLUB | Tanečné vystúpenia najmenších trenčianskych tanečníkov vo veku od 1,5 do 6 rokov.

ZÁPASY

15. 1. | 16.00 | **ŠK 1.**

FBC TRENČÍN – FBC GRASSHOPPERS ŽILINA

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga junióri.

15. 1. | 15.00 | **BK AS Trenčín – Svit**

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, muži U23 – tréningová hala.

21. 1. | 18.00 | **Victory Gym Trenčín – PML 6**

Homecoming
ŠPORTOVÁ HALA | Thajský box / bojové športy.

21. 1. | 9.30 | **BK AS Trenčín – Zvolen**

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, mladšie žiačky – tréningová hala.

21. 1. | 11.00 | **BK AS Trenčín – Zvolen**

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, mladšie žiačky – tréningová hala.

21. 1. | 13.00 | **BK AS Trenčín – Bratislava**

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadetky – tréningová hala.

21. 1. | 15.30 | **BK AS Trenčín – Košice**

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, ženy U23 – tréningová hala.

22. 1. | 8.00 – 15.30 | **AS Trenčín**

ŠPORTOVÁ HALA | Futbalový turnaj mládeže.

22. 1. | 10.00 | **BK AS Trenčín – Poprad**

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, ženy U23 – tréningová hala.

22. 1. | 12.30 | **BK AS Trenčín – Bratislava**

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti – tréningová hala.

28. 1. | 8.00 – 15.30 | **Obfz Trenčín**

ŠPORTOVÁ HALA | Futbalový turnaj U15.

28. 1. | 17.00 | **ŠK 1. FBC TRENČÍN – TSUNAMI**

ZÁHORSKÁ BYSTRICA
ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, extraliga muži.

29. 1. | 8.00 – 14.00 | **ŠK 1. FBC TRENČÍN – Starší žiaci**

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, Nadstavba o postup na M-SR.

29. 1. | 14.30 | **HK AS Trenčín – Dunajská Streda**

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, mladšie dorastenky.

29. 1. | 16.30 | **HK AS Trenčín – Dunajská Streda**

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, staršie dorastenky.

29. 1. | 18.30 | **HK AS Trenčín – Dunajská Streda**

ŠPORTOVÁ HALA | Hádzaná, 1. liga ženy.

29. 1. | 14.00 | **BK AS Trenčín – Košice**

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, muži U23 – tréningová hala.