



Šťastný nový rok 2025!



Kam v Trenčine január 2025

■ DIVADLO

13. 1. | 17.00 | Slovenské ľudové
kráľovstvo 2



POSÁDKOVÝ KLUB | Pokračovanie príbehu dvoch sestier Elzy a Anny, ktoré sa tentokrát rozhodli nájsť pravdu o svojich rodičoch. Obsadenie: Olaf – Marián Labuda ml./ Michal Hallon, Elza – Andrea Somorovská/ Monika Drgáňová, Anna – Mirka Gális Partlová/ Maťa Dolná, Kristoff – Dávid Árvai/ Dárius Kočí.

18. 1. | 15.00 | 19.00 | **Lúčnica:**

Koločas

POSÁDKOVÝ KLUB | Príbeh muža a ženy v kolobehu života a času vyrozprávaný v metaforách výročných obradov. Na princípe tanečného divadla ukazuje ideály človeka, keď pomocou viery v magickú silu obradov dobro víťazí nad zlom a láska prekonáva smrť. Účinkujú: 45-členný tanečný súbor, spevácka skupina, spevácky zbor a orchester Umeleckého súboru Lúčnica.

24. 1. | 19.00 | **Pavol Seriš: Pépe**



HVIEZDA | Klaun, dieťa a sliepka. Scénická báseň o zrode priateľstva silnejšom ako strach o život. Dve krehké postavy dokážu hravosťou vytesniť všadeprítomné nebezpečenstvo a vytvorí si na vratkých sutinách farebný svet.

Bolek Polívka vytvoril legendárnu inscenáciu Pépe v roku 1974. Na scénu sa tak vracia presne po 50 rokoch. Jej téma ale nezostarla ani o deň. Hrajú: Pavol Seriš, Juliana Serišová.

28. 1. | 18.30 | **MDT: Molière – Lakomec**

HVIEZDA | Mestské divadlo Trenčín sa pri inscenovaní Lakomca vracia do Moliérových čias, kedy sa profesionálne kočovné divadelné spoločnosti presúvali po Európe a zabávali ľudí všade tam, kam prišli. Aj Molière kočoval s takouto spoločnosťou po celom Francúzsku a vo svojich satirách na súdobú spoločnosť nešetril nikoho.

31. 1. | 18.30 | **Divadlo pART of ART: Hra o (ci)tróny**



HVIEZDA | Trio hercov Roman Pomajbo, Oľga Belešová a Števo Martinovič sa vám v tejto divadelnej komédii predstavia tak, ako ste ich ešte nevideli. Každý stvárňuje viaceré postavy zo slovenskej i svetovej histórie. Počnúc Ľudovítom Štúrom, Milošlavom Hurbanom a prvou slovenskou herečkou Annou Jurkovičovou. Konečne sa dozvieme pravdu o lámaní Svätoplukových prútov, či ako to bolo s vynálezom gilotíny.

■ KONCERTY

12. 1. | 18.00 | **Koncert pre harfu a violončelo**

HVIEZDA | Netradičné spojenie harfy a violončela v podaní skvelých sólistov Adriany Antalovej (harfa) a Eugena Procháca (violončelo).

17. 1. | 19.00 | **František Nedvěd – Z Toronta až na Strahov**

HVIEZDA | Koncert prvorođeného syna legendárneho Františka Nedvěda a gitarový sprievod Daniela Kroba. Počas jedinečného koncertu vás František Nedvěd prevedie vznikom a vývojom tvorby svojho strýka Jana Nedvěda a otca Františka. Zaznejú najkrajšie Nedvědovky z daného obdobia i piesne v pôvodnom aranžmá.

29. 1. | 17.30 | **Duo Yamaha – Žije to tour 2025!**



HVIEZDA | Nový koncertný program, nové turné, nová šou plná rytmických skladieb od obľúbenej hudobnej skupiny. V programe zaznejú autorské skladby z nového CD – ŽIJE TO!

■ VÝSTAVY

1. – 10. 1. | **Rozprávka Tatier**

POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava fotografií tatranskej prírody, ktorú pripravil Ján Žovinec, amatérsky fotograf.

1. – 31. 1. | **Vianoce 2024 a nový rok 2025**

POSÁDKOVÝ KLUB | Filatelistická výstava. Pripravuje: Klub filatelistov pri PK Trenčín

1. – 31. 1. | **Už máme vianočnú náladu**

POSÁDKOVÝ KLUB | Výstava Súkromnej ZUŠ, Novomeského Trenčín.

4. 1. | 16.00 | **Pavol Zlatovský – Vychutnaj si krásu**

KAVIAREŇ NA CESTE – RASTISLAVOVA 1 | Prednáška spojená s výstavou obrazov. Kaviareň Na Ceste je presťahovaná do bývalej Savanna Café za mostami, na Ulici Rastislavova 1.

do 31. 1. | **Výstava Nová Dubnica alias Vorošilovo**

GMAB | Nová Dubnica mala v čase svojho vzniku fungovať ako modelové ideálne mesto s množstvom výtvarných prvkov a zelene. Bola navrhnutá významným českým architektom a národným umelcom Jiřím Krohom, výstavba prebiehala od roku 1951 do 1956.

do 1. 2. | **Navečer vstúpili do ateliéru deti**



GMAB | Výstava predstavuje diela, ktorých hlavným námetom sú deti a ich svet. Dieťa je pre umelca zaujímavým objektom či už pre svoju bezprostrednosť, inú proporionalitu tela, alebo pre náročnosť zachytenia, keďže neobsedí na jednom mieste príliš dlho.

do 2. 2. | **Výstava: Urbánne Ekológia**

HVIEZDA | Je mesto betónovou džungľou, ktorú sme si postavili pre náš život? Mali by sme o ňom uvažovať ako o mátkom, meniacom sa, starnúcom, ale aj neustále vznikajúcom prostredí. Žijeme v ňom spolu s množstvom organizmov a rastlín a takto si spolu vytvárame náš priestor. Aké výzvy priniesie budúcnosť? Ako môžeme našou činnosťou podporiť komplexné prirodzené procesy a zlepšiť tak prostredie, v ktorom žijeme? Projekt Citlivosť Mesta vám ukáže presahy mesta, architektúry a verejného priestoru smerom k ekológii, biotopom a prostrediu, v ktorom žijeme. Výstava mapuje a prezentuje súčasné projekty na hranici umenia, architektúry a dizajnu, ktoré sa zameriavajú na nové materiály, postupy a intervencie do verejného priestoru. Komentované prehliadky k výstave sa uskutočnia 9., 16. a 23. januára vždy o 18.00.

■ NEDAJTE SI UJST

do 6. 1. | **Tajomstvá Mierového námestia – detská zimná pátracia hra 2024**

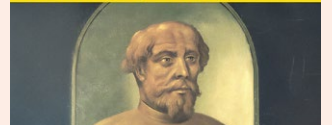


MIEROVÉ NÁMESTIE | Vydaj sa s nami do minulosti mesta, hľadaj nápovede a odhaľ dávnu históriu Trenčína. Hrací plán si môžete vyzdvihnúť v Kultúrno-informačnom centre, v Mestskej veži alebo stiahnuť a vytlačiť na stránke visit.trencin.sk. Na stránke Tajomstvá Mierového námestia – detská zimná pátracia hra 2024 nájdete aj podrobnejšie informácie a pravidlá hry.

11. 1. | 16.00 | **Prechádzky mestom so sprievodcom: Matúš Čák Trenčiansky, rebel na hrade**

PRECHÁDZKY MESTOM SO SPRIEVODCOM

Matúš Čák Trenčiansky, rebel na hrade



STRETNUTIE PRI KIC, PREDNÁŠKA V INTERIÉRI | Matúš Čák Trenčiansky bol mocný šľachtic a vlastnil rozsiahle majetky. Pochovali ho vraj aj s jeho pokladmi, jeho hrob sa však doteraz nenašiel. Viete, vďaka čomu sa stal Čák „Pánom Váhu a Tatier“? Bol naozaj slovenským romantickým rytierom podľa predstáv národných buditeľov? A je pravda, že bol plešatý? Vstupné: 3 € dospelí; 1 € deti. Predpredaj v KIC Trenčín. Sprevdáza Zuzana Novodvorská. Trvanie prechádzky je 1,5 h. Trasa je bezbariérová. Ak potrebujete zapožičať invalidný vozík, kontaktujte nás: 032/6504 711, kic@trencin.sk. Prechádzky mestom pre vás pripravuje Kultúrno-informačné centrum Trenčín.

■ UŽ V PREDAJI

18. 1. | 18.00 | **Knižná galaxia: Michal Hvorecký – Súdruh disident**

KKC HVIEZDA | Prezentácia knihy spojená s diskusiou.

■ UŽ V PREDAJI

14. 2. | 18.30 | MDT: Sex noci svätôjanskej

KKC HVIEZDA | Dynamická, trošku rozmarná, no pritom intelektuálna komédia. Hrá Mestské divadlo Trenčín.

15. 2. | 19.00 | Gleb

KKC HVIEZDA | Koncert jednej z najvýraznejších tvárí slovenského rapu. Večer otvorí kapela Spicy India a ukončí ho párty v klube s DJ PAXYM.

16. 2. | 18.00 | Sláčikový koncert

KKC HVIEZDA | Na koncerte sa predstavujú Michal Haring (violončelo), Andrej Baran (husle).

25. 2. | 18.00 | Klimaktérium, ... a čo?!

POSÁDKOVÝ KLUB | Divadelná komédia s pesničkami, kde sa s vtipom a sebaíroniou preberá neľahká životná etapa každej zo žien. Prináša Divadlo komédie v hereckom obsadení: Zuzana Kocúriková / Zuzana Tlučková, Gizka Oňová, Katarína Brychtová a iní.

11. 3. | 18.30 | Čaj u pána senátora

POSÁDKOVÝ KLUB | Klasická slovenská satirická veselohra, ktorá vznikla pred storočím v časoch mladej demokracie. Ivan Stodola si vzal „na pašká!“ všetkých tých, ktorí sa cítili „povolaní“ vstúpiť do politiky, no zlyhávali intelektuálne i morálne.

14. 3. | 19.00 | Slzy Janka Borodáča: Pop Animal

KKC HVIEZDA | Divadelná inscenácia, ktorá skúma hranice medzi človekom a zvieratom. Jedným z jej východísk je stanfordský väzenský experiment, ktorý spustil množstvo kontroverzných reakcií a jeho výsledky boli viackrát spochybnené a napadnuté.

15. 3. | 18.00 | Zvlnený studený front



KKC HVIEZDA | Autorské predstavenie Divadla Normálka, ktoré zaviedie divákovo do roku 2112. Tí sa po vstupe do divadla stávajú návštevníkmi múzea, v ktorom ich sprievodkyňa postupne oboznámi so životom a dielom slávnej hlásateľky počasia Izabelly Luny Pagáčovej.

27. 3. | 20.00 | Tata Bojs

KKC HVIEZDA | Koncert kapely, ktorá sa už viac ako 30 rokov radí medzi špičku českej alternatívnej scény.

28. 3. | 18.30 | MDT: Shakespeare a Alžbeta

KKC HVIEZDA | Historická dráma, ktorá polemizuje o láske a vlastnení, slobode a moci, o snahe ovládať životy druhých.

30. 3. | 16.00 | 19.00 | RND: Pavilón B

POSÁDKOVÝ KLUB | Nadčasová fraška z psychiatrickej liečebne odhaľuje ľudskú drámu a je apelom na nás, aby sme vždy a všade prejavovali svoju ľudskosť.

do 2. 2. | Čaro objavovania – od hieroglyfov

k Tutanchamónovi

TRENČIANSKY HRAD | Výstava, ktorá vznikla v spolupráci s Českým egyptologickým ústavom, oboznamuje s počiatkami egyptológie. Je venovaná dvom významným objavom, ktoré boli prelomové v oblasti skúmania starovekých civilizácií.

do 2. 2. | Egypt - dar Nílu



TRENČIANSKY HRAD | Výstava prezentuje repliky najkrajších a najznámejších egyptských artefaktov zo súkromnej zbierky cestovateľa Jána Hertlíka.

do 31. 3. | „Pokoje ľudom dobrej vôle...“ Betlehem na Slovensku



TRENČIANSKY HRAD | Betlehem stelesňuje symbol nádeje a lásky tvoria dôležitú súčasť nášho kultúrneho dedičstva. Výstava historických betlehemov je výberom tých najkrajších a najcenejších betlehemov zo zbierok SNM – Historického múzea v Bratislave. 11 veľkorozmerných betlehemskej celkov a 2 betlehemskej reliéfy, ktoré sú datované od 18. st. až po súčasnosť, sú vystavené v novootvorených priestoroch Barborinho paláca.

■ DETI

pondelok – štvrtok | Aura dance

KC AKTIVITY | Tanečná škola moderného tanca pre deti a mládež od 5 do 18 rokov.

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

KC AKTIVITY | Pre deti a mládež od 5 do 20 rokov. Info: www.karatebuk.sk

pondelok, streda | 16.30 – 17.30 | Neonity Dance

KC AKTIVITY | Tanečná skupina moderného tanca pre deti od 3 – 14 rokov. Info: www.neonity.sk

pondelok | 16.30 – 17.30 | streda

| 15.00 – 17.30 | Keramická patlámo s Markétou

KC AKTIVITY | Pre deti od 2 rokov v sprievode jedného z rodičov. Info: 0902 403 717.

utorok | 15.30 – 16.45 | Keramická dielňa



KC AKTIVITY | Keramika pre deti, mládež

a ZŤP. Nové umelecké techniky, práca s rôznymi druhmi hliny, keramická tvorba, glazovanie, točenie na hrnčiarskom kruhu. Info: 0902 403 717.

utorok | 16.45 – 17.45 | Happy Kiddo

ŠTÚDIO NEW YOU | Krúžok rozvoja osobnosti pre deti 8 – 14 r. Prihlásenie: 0905 393 872, bea@newyou.sk

streda | 16.30 – 17.30 | FS

Krajanka

KC AKTIVITY | Folklorný tanečný súbor pre deti od 3 rokov. Info: 0902 660 901.

streda | 17.00 – 18.00 | piatok |

16.00 – 18.00 | Skauting na Juhu KC AKTIVITY | Nábor nových detí – Schôdzky detí a mládeže 32. skautského zboru Ale Vivo. Prihlásenie: 0902 568 401.

štvrtok | 16.00 – 20.00 | Korzo dance

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

štvrtok | 16.00 – 18.00 | Neboj sa remesla pre deti

KD ZLATOVCE | Celoročné tvorivé dielne pre deti od 10 – 15 rokov. Naučia sa drôtovať, pracovať s kožou, vyrábať zo šupolia, vyšivať, tkať a mnoho ďalšieho, čo ich staré mamy nestihli naučiť. Prihlásenie a viac info na: www.neboj saremesla.sk/deti2024

2. – 3. 1. | Zimný lego tábor

KREATIVO | Pre deti od 6 do 12 rokov. Počas prázdninových dní na ne čaká bohatý program – množstvo LEGO® aktivít, hry, súťaže a celodenná strava.

2. – 31. 1. | Tancujúce tigríky – detská tanečná škola

TANCUJÚCE TIGRIKY | Pútavá hravá forma výučby tancov pre najmenej deti vo veku 1,5 – 6 rokov. Prihlásenie a rozvrh: www.tancujuce tigricky.sk

9., 23. 1. | 9.30 – 11.30 | Galerko

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

■ SENIORI

utorok | 15.30 – 17.30 | Spevokol JDS

KC AKTIVITY | Info: 0905 141 587.

utorok | 18.00 – 19.00 | Cvičenie pre seniorov

KC AKTIVITY | Jednoduchšie posilňovacie a rehabilitačné cviky, zlepšenie ohybnosti a schopnosti koordinácie. Info: 0911 137 692.

streda | 15.00 – 17.00 | Klub priateľov

KC AKTIVITY | Stretnutia pre seniorov – tvorivé dielne, kvízy, bingo, stolové hry, tanec, cvičenia, angličtina pre seniorov, tematické prednášky a mnoho iného. Program: 8. 1. Bingo, 15. 1. Spoločenský tanec, 29. 1. Výtvarná dielňa. Info a prihlásenie: 0915 709 594.

14. 1. | 13.30 | Seminár Akadémie tretieho veku

TRENČIANSKA UNIVERZITA | Program: Privítanie, predstavenie hostí. Novoročný príhovor – RNDr. Janka Gugová, predsedníčka Rady ATV. O bolesti, prednáška – MUDr. Marián Kaščák, emeritný primár, odborný lekár.

Urbanizmus a územné plánovanie, prednáška – Ing. arch. Martin Beďatš, hlavný architekt mesta Trenčín.

14., 28. 1. | 9.00 – 11.30 | Ateliér pre seniorov

GMAB | Rôzne témy a techniky prepojené s vystavenými dielami.

17., 31. 1. | 15.00 – 18.00 | Klub dôchodcov – JDS č. 30

KC AKTIVITY | Klubové stretnutie seniorov. Info: 0948 198 591.

■ PREDNÁŠKY

utorok | 18.00 – 19.00 | štvrtok

| 16.00 – 17.00 | Príprava na T9 a prijímacie skúšky

KC AKTIVITY | Príprava na T9 a prijímacie skúšky na SŠ zo slovenského jazyka a literatúry. Prihlásenie: 0915 709 594.

12. 1. | 17.00 – 20.00 | Rok 2025 – rok dreveného hada



ŠTÚDIO NEW YOU | V roku dreveného hada nás čaká nová realita. Je to čas pre veľké rozhodnutia s veľkými výsledkami. A preto je dobré sa pripraviť. Prihlásenie: 0907 171 352. info@danielacervienkova.sk

13. 1. | 18.00 | Fotokáva



HVIEZDA | Získajte spätnú väzbu k svojim fotografiami a vyjadrite sa k fotkám druhých. Prineste si svoje vytlačené/zväčšené fotografie (ideálne od 13 x 18 cm do A4/A3), stretnite sa s ostatnými nadšencami, zdieľajte svoje názory a objavujte krásu cez objektív. Súčasťou pondelkových Fotokáv sú aj fotografi Peter Marek a Radovan Stoklasa.

14. 1. | 16.30 | Komentovaná prehliadka výstavy – Navečer vstúpili do ateliéru deti

GMAB | Spoločná prehliadka výstavy „Navečer vstúpili do ateliéru deti“ s jej kurátorkou Luciou Moškovou.

15. 1. | 19.00 | Whiskyho cestovateľské kino: Jemen a Omán



KLUB LÚČ | Na premietaní sa vydáme na jemenský ostrov Socotra, známy panskou prírodou a jedinečnou biodiverzitou. Symbolom ostrova sú stromy Dračej krvi s nezvyčajnými korunami, ktoré dopĺňa fľaškový strom, kadidlovník a ďalšie vzácne druhy. Preskúmajme aj Omán, jeho kaňony, duny a historické miesta.

18. 1. | 10.00 – 12.00 | Objav silu dychu

NEW YOU ŠTÚDIO | Prídte objaviť, ako koherentné dýchanie dokáže prepojiť myseľ, telo a emócie do harmonického celku, ktorý upokojuje, lieči a posilňuje zvnútra. Súčasťou stretnutia je tréning koherentného dýchania. Pre viac info kontaktujte: 0905 393 872.

18. 1. | 15.00 | Tonka Dvoranová – Egypt /ešte raz/

KAVIAREŇ NA CESTE - RASTISLAVOVA 1 | Cestovateľská prednáška.

23. 1. | 19.00 | Katarína Nádaská: Dejiny čarodejníctva

HVIEZDA | Kto boli čarodejnice a aké správy o nich nám zanechala história. Čo je podstatou mágie a aké druhy mágie poznali naši predkovia? Akú históriu má magické myslenie? Čo bolo skupinové čarodejníctvo a prečo sa čarodejníci stretávali na sabatoch? Ako vznikali čarodejnícke lektvary a masti a čo bolo ich podstatou? Prečo na sabat lietať na metle či na capovi? Čo to bol úrek a porobenina? S históriou viery v mágiu a jej služobníkov vás podrobne zoznámí historička a etnologička Katarína Nádaská. Mgr. Katarína Nádaská, PhD., je oceňovaná etnologička a historička, ktorá sa špecializuje na náboženskú etnológiu, etnomedicínu, mágiu a démonológiu, stredoeurópske kontexty ľudovej kultúry a vizuálnu antropológiu.

25. 1. | 15.00 | Veronika Repková – Herbarium projekt

KAVIAREŇ NA CESTE RASTISLAVOVA 1 | Ako si udržať pevné zdravie v chladnom počasí.

1. 2. | 19.00 | Nadoraz do Ojmjaku

HVIEZDA | Cestovateľská prednáška. Eugen a Peťo sa vybrali na starej Škode Felicia na pól chladu. Dedina Ojmjakon

je najchladnejšie trvalo osídlené miesto na svete. 90 dní, 30 tisíc kilometrov a mrazy do - 50 °C.

28. 1. | 18.00 | Večer najlepších filmov a seriálov roka 2024 s Petrom Konečným

KLUB LÚC | Rok 2024 priniesol mimoriadne diela v oblasti svetovej kinematografie a seriálovej televíznej produkcie. Počas filmového večera si predstavíme len to najlepšie z moderného vnímania audiovizuálneho umenia.

KURZY

pondelok | 18.00 – 20.00 | utorok | 17.00 – 20.00 | Keramický klub pre pokročilých

KC AKTIVITY | Prídte si oddýchnuť a zrelaxovať pri práci s hlinou. Vašimi rukami budú vznikať veci, ktorým vdýchnete dušu. Techniky (plátovanie, retušovanie, glazovanie...) a tvorba 2D a 3D výrobkov. Modelovať budete podľa svojich predstáv, nápadov a fantázie. Prihlasovanie: 0902 403 717.

streda | 14.15 – 19.00 | Angličtina pre deti

KC AKTIVITY | Jazykové kurzy pre žiakov od 6 do 18 rokov. Info: 0908 677 103.

streda | 18.00 – 20.00 | Kurz keramiky

KC AKTIVITY | Určené pre dospelých a mládež od 14 rokov. Prihlasovanie: 0902 403 717.

streda | 18.00 – 20.00 | Výtvarný kurz

KC AKTIVITY | Desiatyždňový kurz maľby určený pre začiatočníkov aj mierne pokročilých. Prihlasovanie: 0915 709 594.

štvrtok | 18.00 – 20.00 | Kurz točenia na kruhu

KC AKTIVITY | Pod vedením skúseného keramikára Denisa z DZart sa zoznámite s kúzlom práce na hrnciarskom kruhu. Prihlasovanie: 0902 403 717.

piatok | 17.00 – 19.00 | Rodinná keramiky

KC AKTIVITY | Zábavný keramický ateliér pre rodičov s deťmi od 7 rokov. Prihlasovanie: 0902 403 717.

4. 1. | 11.30 | Kurz výroby aromatického sashe



KAVIAREŇ CHILLIN ART TN | Kreatívne popoludnie v ateliéri, kde si vyrobíte jedinečné aromatické sashe z prírodného olivového vosku. Počas kurzu si môžete dizajn prispôsobiť podľa vlastného vkusu – vybrať si sušené kvety, bylinky a ďalšie ozdoby. Všetky potrebné materiály budú zabezpečené. Rezervujte si svoje miesto

cez e-mail na Cilicincin@gmail.com alebo kontaktujte 0908 990 460.

4. 1. | 15.00 | Zážitkové maľovanie: Luskáčik

KAVIAREŇ CHILLIN ART TN | Spoločne namalujeme ikonickú postavu Luskáčika a odnesiete si domov vlastné umelecké dielo. Rezervácia miesta: 0908 990 460.

10. 1. | 17.00 | Workshop: Espresso Martini Candle

KAVIAREŇ CHILLIN ART TN | Prídte si vyrobiť jednu z najviac vyhľadávaných a trendyých sviečok, ktorá dokonale kombinuje eleganciu a vôňu (ktorú prispôsobíte podľa seba). Rezervujte si svoje miesto cez e-mail na Cilicincin@gmail.com alebo kontaktujte 0908 990 460.

11. 1. | 10.00 | Maľovanie na porcelán na tému „Malý princ“



KAVIAREŇ CHILLIN ART TN | Čo vás čaká? Naučíte sa techniky maľby na porcelán, ktoré zvládne aj začiatočník. Vytvoríte si vlastný dizajn inšpirovaný Malým princom. Počas kurzu vás čaká príjemná atmosféra, relax pri tvorení a chutné občerstvenie. Hotové dielo si odnesiete domov ako jedinečný doplnok alebo krásny darček. Prečo prísť? Maľovanie na porcelán je nielen zábava, ale aj skvelý spôsob, ako vypnúť a odreagovať sa od každodenného stresu. Odnesiete si kúsok umenia, ktorý bude odrážať vašu fantáziu a osobnosť. Rezervácia miesta: 0908 990 460.

11. 1. | 11.00 | Kurz výroby machových obrazov

KAVIAREŇ CHILLIN ART TN | Prečo mať doma machový obraz? Machové obrazy sú bezúdržbové, pohlcujú hluk a prinášajú do interiéru kúsok prírody, ktorý upokojuje a osviežuje váš priestor. Čo sa naučíte? Pracovať s machom. Kombinovať rôzne druhy materiálov. Vytvoriť obraz, ktorý prinesie do vášho domova sviežosť a harmóniu. Rezervácia miesta: 0908 990 460.

11. 1. | 13.30 | Maľovanie na plátno na tému „Malý princ“

KAVIAREŇ CHILLIN ART TN | Preneste príbeh Malého princa na plátno! Tento kurz je skvelou príležitosťou spojiť fantáziu, farby a príjemnú atmosféru v jeden tvorivý zážitok. Čo zažijete? Pod vedením lektora si osvojíte techniky maľby na plátno. Namalujete si vlastný obraz inšpirovaný kúzelným svetom Malého princa. Strávite popoludnie plné relaxu a kreativity. Hotový obraz si odnesiete domov ako jedinečnú dekoráciu alebo darček. Pre koho je kurz určený? Vhodný je pre všetkých, ktorí si chcú vyskúšať maľovanie – od úplných začiatočníkov po skúsených tvorcov. Rezervácia miesta: 0908 990 460.

14., 28. 1. | 16.00 – 18.30 | Večerný ateliér pre dospelých

GMA B | Ide o projekt, ktorý sa zameriava na 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.

ZÁPASY

4. 1. | 10.00 | BK AS Trenčín – Pov. Bystrica

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, junióri U20 – tréningová hala.

11. 1. | 8.00 – 13.00 | Futbalový turnaj AS Trenčín

ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, prípravka U8 – tréningová hala.

12. 1. | 10.05 | 1. FBC TRENČÍN Rytieri – Trenč. Teplice

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, staršia prípravka U11 – tréningová hala.

12. 1. | 11.45 | 1. FBC TRENČÍN Rytieri – Dubnica n/V

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, staršia prípravka U11 – tréningová hala.

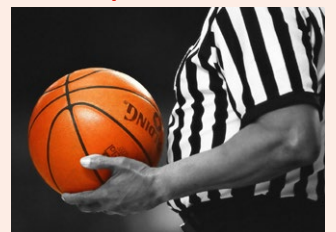
12. 1. | 13.25 | 1. FBC TRENČÍN Draci – Horné Srnie

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, staršia prípravka U11 – tréningová hala.

12. 1. | 15.05 | 1. FBC TRENČÍN Draci – FBK AS Trenčín bieli

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, staršia prípravka U11 – tréningová hala.

18. 1. | 9.00 | BK AS Trenčín – Piešťany



ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiačky U14 – tréningová hala.

18. 1. | 11.00 | BK AS Trenčín – Piešťany

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, žiačky U14 – tréningová hala.

18. 1. | 13.30 | BK AS Trenčín – Ružomberok

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadetky U17 – tréningová hala.

19. 1. | 9.00 – 13.00 | Futbalový turnaj AS Trenčín

ŠPORTOVÁ HALA | Futbal, prípravka U7 – tréningová hala.

19. 1. | 14.00 | BK AS Trenčín – Banská Bystrica

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadetky U17 – tréningová hala.

25. 1. | 9.15 | 1. FBC TRENČÍN akadémia – FBK Púchov

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, mladší žiaci U13 – tréningová hala.

25. 1. | 14.15 | 1. FBC TRENČÍN akadémia – FBK AS Trenčín červení

ŠPORTOVÁ HALA | Florbal, mladší žiaci U13 – tréningová hala.

25. 1. | 16.00 | BK AS Trenčín – Lučenec

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, kadeti U17.

25. 1. | 18.30 | BK AS Trenčín – Ivanka pri Dunaji

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, 1. liga ženy – tréningová hala.

26. 1. | 10.00 | BK AS Trenčín – Slovan Bratislava

ŠPORTOVÁ HALA | Basketbal, 1. liga ženy – tréningová hala.

ŠPORT

pondelok | 18.15 – 19.15 | SM
Systém



KC AKTIVITY | SM Systém je cvičenie proti malému odporu, ktorý vytvára elastické lano vyvinuté MUDR. Smiškom. Takéto cvičenie chrbticu stabilizuje a súčasne mobilizuje. Stabilizáciu chrbtice v priebehu pohybu zabezpečujú dlhé svaly navzájom zretazené do špirál. Sila špirál vyťahuje chrbticu smerom nahor a súčasne ju napriamuje do centrálnej osi. Keďže efekt cvičenia, regenerácia chrbtice, sa dostaví len pravidelným cvičením, vašou najväčšou investíciou bude pravidelné denné cvičenie doma alebo v práci. Info a prihlasovanie: 0905 705 431.

pondelok | 17.45 | streda | 18.00 | Zumba s Peťou

KS OPATOVÁ | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady kombinuje latinskoamerické tance spolu s aeróbnymi pohybmi v rytme dynamickej latinskoamerickej a exotickéj hudby. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk. Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín

pondelok | 17.00 | streda | 18.00 | Jemné cvičenie s relaxáciou

RÓZNE MIESTA | Pre ženy každého veku – precvičenie celého tela (panvové dno, chrbtica) s následným uvoľnením mysle. Každý pondelok: 17.00 – 18.15 Námestie sv. Anny č. 21 Trenčín a každú stredu: 18.00 – 19.15 v Kultúrnom dome Zlatovce.

pondelok | 19.30 – 20.30 | 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.

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

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

pondelok | 19.00 | štvrtok | 17.45 | Strong s Peťou

KS OPATOVÁ | STRONG je 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. Vysokointenzívny tréning zaručuje celkovú transformáciu tela, rýchle spaľovanie kalórií a rýsovanie svalov. Info: 0903 949 966, zumba-trencin.sk. Facebook: ZUMBA Peťa Trenčín

pondelok, štvrtok | 19.00 – 20.00 | Kalanetika pre ženy

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

utorok | 17.30 – 18.30 | Zumba s Peťou

KC AKTIVITY | Tanečná fitness hodina plná energie, skvelej hudby a dobrej nálady, ktorá kombinuje latinskoamerické tance s aeróbnymi pohybmi v sprievode dynamickej exotickéj hudby. Prihlasovanie: 0915 709 594.

utorok | 17.30 – 19.15 | Joga v dnešnom živote

SOKOLOVNĀ | Telesné, dychové aj duševné cvičenia, ktorých účelom je harmonizácia človeka so sebou a svojím okolím. Info: 0905 530 610, www.sokoltrencin.sk.

utorok | 17.30 – 19.30 | štvrtok | 17.00 – 19.00 | Pilates

KC AKTIVITY | Cvičenie Pilates je zamerané na hlboký svalový systém, podporu krížovej chrbtice a laterálne hrudné dýchanie. Zostava cvikov natiadne skrútené a posilní oslabené svaly. Blížšie informácie a prihlasovanie poskytnie lektorka – fyzioterapeut a inštruktor Pilates Metódy Sabongui Pilates Academy v Prahe. Prihlasovanie: 0905 705 431.

utorok | 18.00 – 19.00 | Čchi Kung – pre zdravie, krásu a dlhovekosť

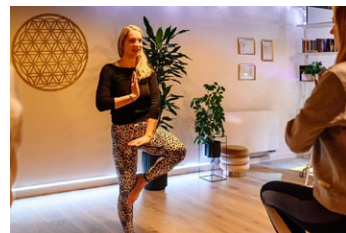


ŠTÚDIO NEW YOU | Nájdiť kľúč k spokojnosti, zlepšeniu zdravia a života. Uvoľnite stres, bolesť, napätie. Prihlásenie: 0905 393 872, mail: bea@newyou.sk.

utorok | 18.45 – 19.45 | štvrtok | 19.00 – 20.00 | Bodywork

KC AKTIVITY | Kondičné, vytrvalostné a posilňovacie cvičenie na formovanie postavy pre ženy so záťažou vlastného tela, činkami, závažím a gumami. Určené pre všetky vekové kategórie. Info a prihlasovanie: 0905 468 638.

utorok | 19.15 – 20.15 | Čchi Kung – 8 brokátov



ŠTÚDIO NEW YOU | Otvárame nový kurz pre začiatočníkov od 14. 1. Cvičenie, ktoré prináša chvíle pokoja, pohody a starostlivosti o seba. Prihlásenie: 0905 393 872.

streda | 17.45 – 19.15 | Joga s Jožkom

KC AKTIVITY | Joga rozvíja telesné a duševné zdravie a je to učenie, ako žiť v mieri sám so sebou a okolitým svetom. Info a prihlasovanie: 0905 649 815.

streda | 18.15 – 19.30 | Joga v dennom živote

KC AKTIVITY | Prihlasovanie: 0903 271 444.

štvrtok | 18.00 – 20.00 | Capoeira

KC AKTIVITY | Capoeira je brazílske bojové umenie spojené s akrobaciou, hudbou a tancom. Tréningy u Abadá Capoeira sú náročné ako po fyzickej, tak aj psychickej

stránke, študentom sa venujú kvalifikovaní inštruktori, školení v anatómii ľudského tela a moderných učebných postupoch. Info a prihlasovanie: 0903 860 349.

štvrtok | 19.30 – 20.30 | Basketbal pre dospelých

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

piatok | 15.00 – 16.00 | Kondičný tréning

KC AKTIVITY | Kondičné, vytrvalostné, pohybové cvičenia za sprievodu hudby. Zlepšenie celkovej kondície a budovanie svalovej vytrvalosti. Info a prihlasovanie: 0915 709 594.

TANEC

pondelok | 18.15 – 19.15 | Tance pre radosť – nový kurz



NÁMESTIE SV. ANNY Č. 21 | Dýchaj, tancuj, rozprúd' život, otvor srdce radosti. Kolektívne, kruhové a párové tance so striedaním partnerov pre všetky vekové skupiny. Muži sú vítaní. Kontakt: 0910 196 456.

8. 1. | 16.30 – 18.30 | Novoročný galaprogram Tancujúcich tigrov



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

1. 2. | Majstrovstvá SR v latinsko-amerických tancoch

ARÉNA OSTROV TRENCÍN | Začiatok súťaží je o 10:00, začiatok galaprogramu o 19:00. Blížšie informácie na www.tkdukla.sk

od 7. 2. | Kurz spoločenských tancov pre mládež a dospelých

ŠKOLA UMELECKÉHO PRIEMYSLU | Blížšie informácie: www.tkdukla.sk alebo na 0905 233 500. Zápisy sa budú konať: 22. 1. (17:00 – 17:30), 29. 1. (17:00 – 17:30), 7. 2. (18:00 – 18:30).

INĚ...

štvrtok | 19.15 – 20.15 | Meditujeme



ŠTÚDIO NEW YOU | Vstúpte do oázy harmónie a relaxácie, kde sa starosti a napätie rozplynú. Prihlásenie: 0905 393 872.

do 5. 1. | MS 20 v Hokeji: projekcia

HASIČ PUB | Priame prenosy zápasov Slovenskej hokejovej reprezentácie U20 na veľkopoštom plátne.

21. 1. | 18.00 | Kvíz Ďalej



HVIEZDA | Moderovaná zábavná kvízová show s Ludwigom Baginom a Lacom Laurinčíkom. Kvíz prinesie 100 otázok z rôznych oblastí, ku ktorým vám moderátori dávajú vtipné a rafinované nápovede.

KONTAKTY

DENNÉ CENTRUM SIHOŤ	Osvienčinská 1720/3, dcsihot@trencin.sk, 0901 714 266
FITNESS LION CENTER	Bavlnárska 320/15, 0902 406 604, lion.fitnesscentrum@gmail.com
GMAB Galéria M. A. Bazovského	Palackého 27, 032/743 68 58, www.gmab.sk
HASIČ PUB	Hasičská ulica, 0903 390 113, zahassmad@gmail.com
KAVIARENĤ Chillin Art TN	Branekého 14, 0908 990 460, cilicincin@gmail.com
KC AKTIVITY	Kyjevská 3183, info@kcactivity.sk, www.kcactivity.com
KD Zlatovce	Hlavná ulica 10, 0904 920 306
KDaM TIGRÍKY – PO QUEENS	Pred polom 9, Trenčín, 0903 783 724, www.tancujucetigricky.sk
KIC Kultúrno-informačné centrum	Mierové nám. 9, visit.trencin.sk, 032/650 47 09
KKC HVIEZDA – Kultúrno-kreatívne centrum Hviezda	Kniežaťa Pribinu 197/3, hviezda@trencin.sk, www.hviezda.eu
KREATIVO	Gen. M. R. Štefánika 372/9, 0918 883 505, www.kreativotn.sk
KS Opatová	Opatovská 96, ksopatova@gmail.com
PIANO CLUB	Pod Sokolice 12, 0904 819 090, www.pianoclub.sk
POSÁDKOVÝ KLUB	Hviezdoslavova 16, 0960 333 803, www.domarmady.sk
SOKOLOVNĀ	Mládežnícka 2, 032/743 42 01, sokoltrencin@gmail.com
ŠTÚDIO NEW YOU	Bezručova 64, 0905 393 872, info@beataiptakova.sk
Trenčianska univerzita	Študentská 2, 032/740 01 11, pr@ttnuni.sk
Trenčiansky hrad	Matúšova 75/19, 032/743 56 57, www.muzeumtn.sk