

SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA 9/2020



KURZY | CVIČENÍ | STRAVA | ZDRAVÍ | PÉČE O TĚLO



SPORTOVNÍ A RELAXAČNÍ CENTRUM

zrekonstruované prostory na Zimním stadionu v Písku



Cvičení jsou vedené kvalifikovanou lektorkou fitness a učitelkou hatha jógy s dlouholetou praxí

OSOBNÍ TRÉNINK s diagnostikou pohybového aparátu
PRIVÁTNÍ LEKCE JÓGY /možnost i v komfortu domova/

POSILOVNA s kardio zónou: cena 100,- Kč

Standardně zařízená posilovna s krásným výhledem na řeku Otavu.

Skupinové lekce:

KRUHOVÝ TRÉNINK: pondělí: od 17.15 hod., čtvrtek od 18.30 hod.

cena: vstup 100,- Kč /permanentka 10 vstupů 900,- Kč/

90 minutové intervalové cvičení pro aktivnější sportovce, skvělý způsob, jak zformovat postavu a zbavit se přebytečných kil. Na závěr vás čeká bonus v podobě jógového strečinku celého těla a relaxace.

HOT JÓGA: středa od 18.00 hod.

Cena: vstup: 150,- Kč /permanentka 10 vstupů 1.300,- Kč/

90 minutové dynamické jógování na vlně dechu ve 35- 42 C se zvýšenou vlhkostí. Sestava 26 asán Hatha jógy, kde procvičíme celé tělo.

HATHA JÓGA: čtvrtek: 16:45 hod.

Cena: vstup: 100,- Kč /permanentka 10 vstupů 900,- Kč/

90 minutové jógování. Budeme praktikovat asány, v pranajámě se naučíme využívat dech, spojíme ho s výdrží v jednotlivých asánách.

ZDRAVÁ ŽÁDA: neděle: od 18.00 hod.

Cena: vstup: 100,- Kč /permanentka 10 vstupů 900,- Kč/

90 minutové jemné jógování pro všechny ty, kteří mají záda unavená a přetížená z nevhodného sezení, stereotypního zatížení, mají ochablé svaly pánevního dna stejně jak hluboké svaly břicha.

RELAXAČNÍ ZÓNA A REKONDIČNÍ MASÁŽE

Kvalifikovaný masér s dlouhodobou praxí provádí sportovní i speciální masáže. Reflexní masáž chodidel, Baňkovou masáž, Dornovu metodu, Breussovu metodu, lávové kameny, čínskou masáž TUI-NA.

SAUNOVÁNÍ: finská privátní sauna. Nabízíme pro jednotlivce i skupiny privátní saunování v příjemné relaxační zóně.

Kontakt:
cvičení: 777 803 971
masáže, sauna: 731 129 200
www.ms-pisek.cz /sportovní areály/
f fitnesscentrumzimák
@ skcpisek

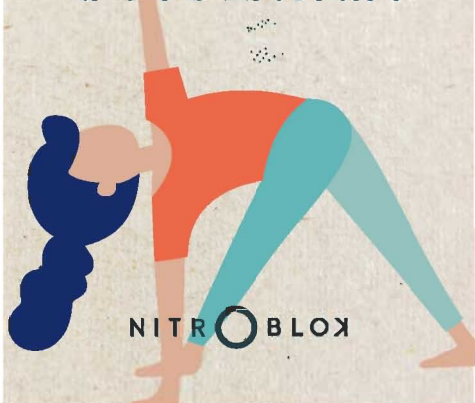
Poskytujeme pitný režim
ZDARMA



Ceník uveden na webových stránkách.

JÓGOVÉ STUDIO NOVĚ V PÍSKU!

JÓGA JE TANEC MEZI NAPĚTÍM a UVOLNĚNÍM



NITROBLOK

JÓGA V PÍSKU

Přijďte si ZACVIČIT s NÁMI!

NITROBLOK
je prostor pro jógu,
jóga je prostorem pro vás

Je to místo, kde se od prvního nádechu budete
moci uvolnit a kromě kála, necháte na dvorku
i své starosti. Naplníme vaši duši klidem a šálkem
dobré kávy.



NITROBLOK

Najdete nás v Písku ve vnitrobloku Prokapova 14
NITROBLOK.CZ

Pojďte to s námi pořádně roztočit.
Třást se a vrtět se spolu s kamarády!



Střední holky
(7 - 9 let)
Út a Čt
16:00 - 16:55

Velké holky
(9 let a více)
Út a Čt
17:00 - 17:55

Míni Zumbička
(4,5 - 6 let)
St
16:00 - 16:55

CENA:
1x týdne pololetí 1.190 Kč
(roční platba 2.040 Kč)
2x týdne pololetí 2.040 Kč
(roční platba 3.740 Kč)

Lekce probíhají na SOŠ a SOU Písek, Komenského 86
- přjezd do areálu z ulice 17. listopadu („od Olympie“)
Začínáme v týdnu od 14. září!



Dětská Zumba s Ninkou zumbasninkou 773 255 660 www.zumbasninkou.webnode.cz

HARMONY WELLNESS CLUB PÍSEK

JE NYNÍ OTEVŘEN I
VEŘEJNOSTI

od 1.10.2020 nabízíme:

PERMANENTKY

10x skupinová lekce (3 měsíce)	1 300,-
20x skupinová lekce (6 měsíců)	2 400,-
20x do Fitness (6 měsíců)	2 100,-
Permanentka STUDENT (10 vstupů)	900,-
Senior karta (10x na dopolední lekce)	750,-

JEDNORÁZOVÉ VSTUPY

Celodenní vstup	199,-
Celodenní vstup student	120,-
1x skupinová lekce	150,-
1 vstup do Fitness	110,-
Cvičení pro seniory (60+)	90,-

Harmony Wellness Club, Gregorova 2599, Písek
www.harmoniypisek.cz, tel.: 773 994 994, info@harmoniypisek.cz

CLUB VAŠICH SNŮ..

19. 9. 2020 od 9:00 hod - DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

PODZIM V POHYBU - AKTIVNĚ S H.E.A.T. Programem

Ještě jste o H.E.A.T. Programu neslyšeli? Zajímá Vás, co je H.E.A.T.? Odpověď je jednoduchá, je to "CHŮZE" - nejpřirozenější lidský pohyb. H.E.A.T. Program je zcela unikátní, neboť je určen pro VŠECHNY bez rozdílu věku a kondice. Kondiční chůze je určena pro každého, kdo chce být zdravý a kdo se chce cítit dobře. Začnete-li pravidelně "heatovat", pak vám H.E.A.T. Program pomůže získat zpět ztracenou kondici, posílíte a zpevníte svaly celého těla a zeštlhlení se projeví na všech proporcích postavy. Mezi prospěšné efekty tohoto cvičení patří nejen redukce přebytečných kil, ale výrazné zlepšení tělesné kondice a navození duševní pohody, zkrátka se budete cítit SKVĚLE.

Lekce probíhají ve skupině vedené lektorem. V jedné lekci se ujde přibližně 5000 kroků a je možné spálit v průměru 500 až 800 kilokalorií, což na postavě vliv jistě zanechá.

Positivní účinky cvičení jsou patrné již po měsíci, pokud cvičíte pravidelně alespoň 2x týdně.

Žádný pohyb není pro člověka přirozenější než chůze! A když pomoc ní můžete zformovat tělo a shodit přebytečná kila? Pak není co řešit. PŘIJĚTE H.E.A.T. Program VYZKOUŠET.



V září jsme pro vás připravili: DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ.

V sobotu 19.9.2020 od 9 hod budou probíhat LEKCE ZDARMA. Začátek vždy v celou hodinu. Poslední lekce v 17 hod. Během tohoto dne budete moci zakoupit AKČNÍ PERMANENTKY 5+1 vstup za 500,- Kč nebo 10 + 2 vstupy za 990,- Kč LEKCE již nyní rezervujte na TEL: 773136377

V září se dále můžete těšit na:

- NOVÉ LEKCE V ROZVRHU
- NOVÉ LEKTORY
- VÍKENDOVÉ HAPPY HOUR LEKCE za 75,-Kč

H.E.A.T. Centrum PÍSEK

ADRESA:

Tyršova 63/18, Písek

Tel: 773 136 377

E-mail: Info@heat-pisek.cz

ROZVRH LEKCI na:
www.heat-pisek.cz

Trápí vás vztahy? Práce? Nedaří se vám?

Víte, že dlouho neřešené stresy ovlivňují vaše zdraví? Změňte to! Pomohu Vám....



... Žít svůj sen

MUDr. Yvona Kotroušová
tel.: 728 425 412
poradenství * koučink * mentoring
psychosomatika

Poradna Písek: Alšovo náměstí 178
2.patro, budova České spořitelny

www.yvonakotrousova.cz

Flash Dance < Labuť

Děti 3 - 15 let



BALET * VÝRAZOVÝ TANEC

Baletní a rytmická školčka s výrazovým tancem a individuálním přístupem Marty Kotrbové Vás zve k zápisu.

Centrum kultury města Písek

Nový zápis 9. ZÁŘÍ 2020 od 15 - 16

Lekce probíhají: úterý 15-16 ; 16-17
středa 15-16
čtvrtek 15-16

Možnost zápisu a info: 728 938 063

www.flashdance-labut.cz
Facebook - Marta Kotrbová

ZÁPIS NOVÝCH CVIČENCŮ

KARATE - P - KLUB Milevsko

sportovní přípravka • mládež • dospělí



KDY:
každé úterý a čtvrtek od 16.00 do 17.30 hod.
KDE:
tělocvična ZŠ T.G.Masaryka Milevsko
(vstup z ulice Za Krejčárkem)

www.karate-tabor.cz

f Karate - P - Klub Shotokan Tábor

mob.: 777 566 440



Výživové poradenství

Cambridge
Weight Plan.

skuteční lidé, skutečná podpora, reálné výsledky



Bezpečný, účinný a komplexní výživový program.

Poradna Písek a Strakonice
Bc. Markéta Witzlenleiterová | Tel.: 774 044 599

kosmetický salon a estetická medicína

MUDr. Beranová - 16. září 2020

MUDr. Slavíková - 12. září / 10. října / 31. října 2020
aplikace plazma terapie, Botulotoxinu, výplně vrásek kyselinou
hyaluronovou ...

IPL - 18. září / 16. října / 13. listopadu 2020
odstranění pigmentace, žilek, chloupků ...

APLIKACE - MEZOTERAPIE termíny nutno dohodnout telefonicky



**NOVÁ
ADRESA**

**Palackého nám. 94,
386 01 Strakonice**

mobil: 777 019 278 • web: kosmetika-zaneta.cz

Taneční lekce LINE DANCE PRO PÁRY

Začínáme 14. 9. 2020

Tančí se každé **PONDĚLÍ**
18 - 20:00 v tančírně TCS LOUISIANA
v Jítexu (budova naproti parkovišti pod
ubytovnou)

Více info
na našich
www
stránkách!



czechlinedance@czechlinedance.cz
www.czechlinedance.cz



Začínáme v úterý
8. 9. 2020

777
PÍSEK BLAVI



Tanec pro každého? ZKUSTE LINE DANCE

taneční styl
kde partnera
nepotřebujete!

Navštivte nás v tančírně TCS Louisiana Písek
v areálu Jítex (1. patro) a zatančete
si různé taneční styly

Tančíme **KAŽDÉ ÚTERÝ:**

18 - 19 hod začátečníci | 19 - 21 hod prokročilí

Vhodné pro všechny věkové kategorie!

Více info na: www.czechlinedance.cz
czechlinedance@czechlinedance.cz

TCS LOUISIANA PÍSEK PORÁDÁ NÁBŮR DĚTÍ A DOSPĚLÝCH DO TANEČNÍHO SOUBORU

ZAČÍNÁME
VE STŘEDU
9. ZÁŘÍ 2020



777
PÍSEK BLAVI

HODINY VEDOU ZKUŠENÍ LEKTOŘI
S CERTIFIKACÍ NATIONAL TEACHERS ASSOCIATION
NAJDETE NÁS V TANČÍRNĚ TCS LOUISIANA
V AREÁLU JITEXU PÍSEK, 1.PATRO.

VÍCE INFO:

WWW.TCSLOUISIANA.CZ

TANEČNÍ LEKCE PRO SENIORY

Line dance, tanec
pro každého
a bez partnera!

Od **14. 9. 2020**
každé pondělí
10 - 12:00

sál Městské
knihovny
Písek

Lektor:
Tom Dvořák

Cena:
90 Kč / hod

Člen Senior pasu
80 Kč / hod



členství seniorův písek

Dřívější Fratrův
Týlová 69, 397 01 Písek

**KOSMETICKÉ STUDIO
KŘIŠTÁL**
Čechova 449/10, Písek

- manuální liftingová masáž obličeje
- ultrazvukové čištění pleti
- diamantová dermabraze
- masáž obličeje, krku, dekoltu
- liftingové ošetření
- hydratační ošetření pleti
- ošetření problematické pleti
- úprava a barvení obočí

17. 9. **LIFTINGOVÉ PŘÍSTROJOVÉ**
15. 10. **OŠETŘENÍ Thermage**
12. 11.

www.kristal-studio.cz
Kosmetické studio Křišťál
Objednávky na t.: 721 032 627

KŘIŠTÁL

SKP KARATE PÍSEK **NÁBOR KARATE**
TRÉNINKY PRO DĚTI OD 5 DO 14 LET
NÁBOR 7. a 9. ZÁŘÍ OD 18:00

Informační náborová hodina probíhá v pondělí 7. září od 18:00 v tělocvičně ÚD PČJ Písek od 18:00 v tělocvičně ÚD PČJ Písek
Tréninky následně probíhají každé úterý a čtvrtek.

POWEROJ	ÚTERY	STŘEDA	ČTVRTEK
-	15:30 - 16:30	-	15:30 - 16:30

Tělocvična SKP Karate Písek
ÚD PČJ Písek, Na Výstavišti 377, 397 01, Písek

Registrujte se online

WWW.KARATEPISEK.CZ

PŘÍLOHA „KURZY * CVIČENÍ * STRAVA * ZDRAVÍ * PÉČE O TĚLO“

Zimní plavání v Písku

M. Majoreňko ☎ 739 020 310
P. Vazač ☎ 603 882 723
I. Vazačová ☎ 739 244 193

Pravidelně od září SO - NE 13.00h (u lávky Dagmar Šimkové) **www.ledoborcpisek.cz**

Laserové centrum

- * botox * výplně
- * mesotherapie * mesonitě
- * epilace, odstranění žilek, pigmentací a znamének laserem
- * nastřelování náušnic * piercing

MUDr. Pumprová, Drlíčov 156, Písek
Tel.: 382 219 084 * 721 267 167
www.estetickamedicina.cz

KOSMETIKA Relax

Jitka Pechačová - tel.: 607 828 032

Péče o pleť

- * kosmetické ošetření obličeje, krku a dekoltu
- * peeling * aplikace masky * čištění pleti ultrazvukem
- * ultrazvuková žehlička * diamantová mikrodermabraze
- * úprava a barvení obočí a řas
- * depilace voskem a cukrovou pastou
- * luxusní kosmetika Oligodermie Paris

Orlík nad Vítavou 28 Více informací:
f **Kosmetika Relax Orlík nad Vítavou**

H.E.A.T. KLUB Písek

Při předložení tohoto KUPŮNU 1x VSTUP ZDARMA

(max. 10 osob)

SKUPINOVÉ CVIČENÍ 45 min. CHŮZE + 15 min. POSILOVÁNÍ

Základem je nejpřirozenější pohyb - CHŮZE

- chůze na páscech MAXERRUNNER
- cvičení vhodné k redukci hmotnosti i ke zvýšení fyzické kondice

Lekce KARDIO - redukce hmotnosti
 H.E.A.T. Klasik
 H.E.A.T. Pro náročné

H.E.A.T. CIRCUIT
 - spojení HEAT programu (chůze) a kruhového tréninku

Vladislavova 201, Písek
 areál bývalých kasáren
 tel.: 777 444 065
www.heatklubpisek.cz




Petra Žáková

NĚMECKY

odborně i s úsměvem s Petrou

Němčina:

- * oborová
- * všeobecná
- * doučovací
- * meditační
- * oddechová

osobně kamerou telefonicky

Pro všechny kdo mají zájem....

V době Corona možno využít i výuku němčiny

- kamerou, whats appem
- skypem, telefonicky
- pro pokročilě či příliš vytížené

Ing. Petra Žáková • Písek, Raisova 1562
 Tel.: 608 165 977 • nemcinazakova@email.cz
www.nemcina-zakova.cz




Na Výstavišti 493
 397 01 Písek

KRALOVÉ PÍSEK

začínáme
 13.9.2020

NÁBOR LEDNÍ HOKEJ + ŠKOLA BRUSLENÍ

Vždy neděle
 17:00
 a úterý
 16:10

Kontakt:
 Jan Kudrna
sekretar@ihcpisek.cz
 T: 603 873 724

Více info na www.ihcpisek.cz



NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ DO AEROBIC CLUBU SOLE /AC SOLE/

Proběhne
 v pondělí 7. 9. 2020
 od 16.30 hod.

V prostorech AC SOLE
 (Roháčova 2123, Písek)
 nebo na tel.: 607 522 320

* sportovní aerobik * gymnastika
 * pódiové skladby * dětská jóga

www.acsole.cz



M&M HOLDING REALITY

PRODEJ NEMOVITOSTÍ

Alena BRÁZDOVÁ

abrazdova@mmreality.cz 607 987 716