



## KURZY | CVIČENÍ | PÉČE O TĚLO | STRAVA | ZDRAVÍ



### SPORTOVNÍ A RELAXAČNÍ CENTRUM Zimní stadion Písek



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

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



**Nabízíme vám:  
cvičení, jógu, relaxaci a masáže.**

Kontakt: Fitness centrum Zimák  
cvičení: 777 803 971  
masáže: 732 638 979  
[www.ms-pisek.cz/sportovni-arealy/](http://www.ms-pisek.cz/sportovni-arealy/)  
f [fitnesscentrumzimak](https://www.facebook.com/fitnesscentrumzimak)  
skcpisek / e-mail: [skc@ms-pisek.cz](mailto:skc@ms-pisek.cz)

Poskytujeme pitný režim  
**ZDARMA**



**POSILOVNA s kardio zónou:** cena 80,- 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 /permanenka 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 /permanenka 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: 18:45 hod.

**Cena: vstup: 100,- Kč /permanenka 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 /permanenka 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 jako hluboké svaly břicha.

**RELAXAČNÍ ZÓNA A REKONDIČNÍ MASÁŽE**

Kvalifikovaný masér s dlouhodobou praxí provádí sportovní i speciální masáže. Reflexní masáž chodidel, Bařkovou 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.

*Ceník uveden na webových stránkách.*

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



Po 10:30 - 11:15 **GF**

Po 15:30 - 16:15

**ZUMBA PŘÍPRAVKA**

- tanec hrou  
od 3 let + rodič

Út 16.00 - 16.55 **SOŠ**

**PROSTŘEDNÁCI** 7 - 9 let

Út 17.00 - 17.55 **SOŠ**

**VELKÉ HOLKY** 9 let a více

St 15.30 - 16.25 **GF**

**MINI ZUMBIČKA** 4,5 - 6 let

Čt 15.30 - 16.25 **GF**

**PROSTŘEDNÁCI** 7 - 9 let

Čt 16.30 - 17.25 **GF**

**VELKÉ HOLKY** 9 let a více

**CVIČÍME dle  
VĚKOVÝCH KATEGORIÍ**

**CENA:**

**1x týdne pololetí 1.190 Kč**

(roční platba 2.040 Kč)

**2x týdne pololetí 2.040 Kč**

(roční platba 3.740 Kč)

**PŘIHLÁŠKA**

na fcb nebo

[www stránkách](http://www.zumbasinkou.cz)

**ZAČÍNÁME  
13. 9. 2021**

Kurzy budou  
otevřeny při  
min. počtu  
8 dětí.

**GF** Silueta Fitness, Galerie Florián, Husovo nám. 94

**SOŠ** SOŠ a SOU Písek, Komenského 86

**f** Dětská Zumba s Ninkou **ig** zumbasinkou **tel** 773 255 660 [www.zumbasinkou.webnode.cz](http://www.zumbasinkou.webnode.cz)



**Cambridge  
Weight Plan.**

skuteční lidé, skutečná podpora, reálné výsledky

**Nová  
metoda**

## MADERO THERAPY

\* speciální masážní technika,  
která napomáhá k odstraňování  
celulitidy a provádí se pomocí  
dřevěných pomůček

\* tělo se zbaví nerovností  
v podkoží a tím se zmírní  
efekt pomerančové kůže

\* místo se prokrví a urychlí se látková  
výměna, dochází také k jemné  
stimulaci lymfatického systému

**Objednat se můžete:**

Poradna Písek a Strakonice

**Bc. Markéta Witzenleiterová | Tel.: 774 044 599**



**V kombinaci  
s pohybem  
dosáhnete  
skvělé výsledky.**

# DĚTSKÉ KURZY 2021/2022

Pohybové hry  
3 - 6 let



**ÚTERÝ 15 - 16** s Hankou

PŘIHLÁŠKY  
A VÍCE INFO NA  
[www.harmonypisek.cz](http://www.harmonypisek.cz)

Začínáme  
4.10.2021

Jóga  
8 - 12 let

**ÚTERÝ 16 - 17**  
s Hankou



Harmony Wellness Club Písek, Gregorova 2599  
[www.harmonypisek.cz](http://www.harmonypisek.cz), 773 994 994

Jumping  
od 6-ti let



s Lenkou

**ČTVRTEK 16 - 17**

## 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](http://www.heatklubpisek.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](http://www.yvonakotrousova.cz)

**ideal-body**  
my body my time

Studio na nové adrese: **Žižkova Třída 383/36, Písek** (vedle lahůdek U Žižky)  
Rezervace na: **+420 602 624 772**

f idealbody    i idealbody\_pisek    @ info@idealbody.cz



**LYMPHASTIM**

kompresní lymfodrenážní masáž



**POWER PLATE**

vibrační platforma



**IMOOVE**

balanční platforma



**VACU SHAPE**

chůze na pásu v podtlakové komoře

**Aerobik klub Sole Písek z.s.**

**CVIČENÍ pro  
DĚTI I DOSPĚLÉ**

od 6.9.2021  
cvičení dle rozvrhu  
Jungmannova 32, Písek

Bližší informace na  
**www.acsole.cz**



**Salón Nefertari s.r.o.**

- 11 druhů masáží**
- \* kosmetické ošetření
  - \* prodlužování řas
  - \* gelové nehty
  - \* pedikúra, manikúra
  - \* fyzioterapie
  - \* depilace Lycon

Tel.: 723 271 392, Vinařického 444, Písek  
www.nefertarisalon.cz, e-mail: salon.nefertari@gmail.cz

**H.E.A.T. Centrum  
PÍSEK**

**Tyršova 63/18, Písek**  
www.heat-pisek.cz  
Tel: 773 136 377

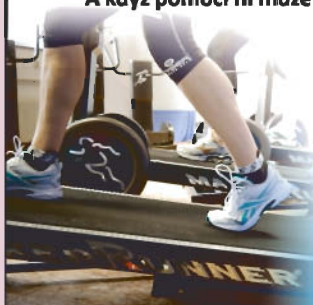


**Program H.E.A.T. je HIT ve světě fitness**



**Žádný pohyb není pro člověka přirozenější než chůze!**

**A když pomocí ní můžete zformovat tělo a shodit přebytečná kila? Není co řešit!!!**



Jistě to znáte: stojíte před zrcadlem a kriticky pozorujete své tělesné proporce. Svaly na nohách jsou ochablější než loni, na bříšku přibyl nový faldík, boky se obalily větší vrstvou tuku a kvůli povoleným pažím ukládáte tílka na dno šatního šuplíku..... Ptáte se:

**V čem je tajemství dokonalé postavy? A jak se k ní dopracovat?  
Pojďte s námi HEATOVAŤ :)**

Cvičení HEAT vychází z chůze, při které se přirozeně zatěžují svaly celého těla, proto se zeštíhlení odrazí na všech proporcích postavy. Perfektně zmenšujete objem břícha, boků, hýždí i stehen. Cvičení je šetrné ke kloubům i páteři. Mezi prospěšné efekty tohoto cvičení patří nejen redukce hmotnosti, ale též výrazné zlepšení tělesné kondice a taktéž navození duševní pohody. U tohoto cvičení nezáleží na věku, pohlaví ani fyzické kondici.

Hodiny probíhají ve skupině, kdy Vás doprovází motivující hudba a zkušený lektor. V jedné lekci se ujde 5000 kroků a je možné spálit v průměru 500 až 800 kilokalorií, což na postavě vliv jistě zanechá. Pozitivní účinky cvičení jsou patrné již po měsíci, pokud cvičíte pravidelně. Pocitové změny zaznamenáte již po dvou až třech lekcích. Cvičení HEAT je pro všechny, kteří si chtějí udržet zdraví a kondici.

**do 10.9. lekce za 70,- Kč**



# Cvičení pro zdraví a energii

Bolí Vás záda, máte problémy s krční páteří?  
Cítíte se unavení a bez energie?

- \* Pilates
- \* Spirální stabilizace páteře
- \* ČCHI KUNG
- \* Živá voda
- \* Bodyforming
- \* Kruhový trénink



tel.: 773 255 660



Od 13.9. začínají **NOVÉ KURZY**. Sledujte nás na: [www.siluetafitness.cz](http://www.siluetafitness.cz)

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



**POJD HRAŤ HOKEJ**

**VELKÁ JÍZDA ZAČÍNÁ PRVNÍM KROKEM**

**PŘIJŤE SE PŘESVĚDČIT NA TÝDEN HOKEJE!**

- Pro děti ve věku 4-8 let a jejich rodiče
- Pro všechny děti bez rozdílu dovednosti bruslení
- S sebou základní vybavení – brusle, helma, rukavice\*

Pořádající klub: **IHC Písek**  
 Termín akce: **úť 21.9.2021 v 16 hod.**  
 Adresa stadionu: **Na Vystavěd 493, 397 01 Písek**  
 Běžší info: **www.ihopisek.cz**

\* Pokud nadejete zmiňným vybavením, chtejte se prosím na pořádkující klub a dotazem na možnost zapůjčení věcí na místě.

[www.POJDHRATHOKEJ.cz](http://www.POJDHRATHOKEJ.cz)



## HOLIČSTVÍ



**KADĚRNICTVÍ**  
... na rohu

Z původní adresy  
Žižkova 389 (nad bufetem „U Žižky“)

**PŘESTĚHOVÁNO**  
**na roh ulice**  
**Žižkovy a Roháčovy**  
(o 100 m níže)



**p. Šáchová - tel.: 605 246 187**

# FYZIOTERAPIE



**BC. VERONIKA FRICOVÁ**  
fyzioterapeut

tel.: 776 581 827  
f Fyzioterapie Fricová

fyzioterapie

SKUPINOVÉ  
KONDIČNÍ CVIČENÍ  
na ZŠ T. Šobra/Svobodné  
PO + ST 18-19 hod.

- \* DIAGNOSTIKA, PREVENCE A TERAPIE BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU
- \* INDIVIDUÁLNÍ STÉLKY DO BOT
- \* KINEZIOTAPING
- \* MASÁŽE

objednávky a více informací na:

[www.fyzioterapiefricova.cz](http://www.fyzioterapiefricova.cz)



**KRALOVÉ  
PÍSEK**

Na Výstavišti 493  
397 01 Písek

začínáme  
v úterý  
7.9.2021  
v 16 hod.

**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](http://www.ihcpisek.cz)

Petra Žáková

# NĚMECKY

odborně i s úsměvem s Petrou

**Němčina:**

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

Pro všechny kdo mají zájem....

osobně  
kamerou  
telefonicky

Ing. Petra Žáková • Písek, Raisova 1562  
Tel.: 608 165 977 • [nemcinazakova@email.cz](mailto:nemcinazakova@email.cz)  
[www.nemcina-zakova.cz](http://www.nemcina-zakova.cz)



# NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ

01. 09. 2020, 16:30 h.

- \* každé úterý - 16:30 h.  
Na Výstavišti, Písek  
(u zimního stadionu)
- \* každý čtvrtek - 16:30 h.  
ZŠ J. K. Tyla, Písek

kontakt: Petr Koblic, mob.: 733 321 821  
e-mail: [petr.koblic@juniorcycling.cz](mailto:petr.koblic@juniorcycling.cz)



[www.juniorcycling.cz](http://www.juniorcycling.cz)

**Začínáme v úterý** TCS LOUISIANA  
**7. 9. 2021**



**Tanec pro každého?**  
**ZKUSTE LINE DANCE** taneční styl kde partnera nepotřebujete!

Navštivte nás v tančírně TCS Louisiana Písek v areálu Jitex (1. patro) a zatančete si různé taneční styly (Waltz, Chacha, Polku, moderní tance aj.)

ČTVRTEK tančí začátečníci a mírně pokročilí: 18:00 - 19:00  
 ÚTERÝ tančí pokročilí: 18:00 - 19:00

Věnovat se Vám budou zkušení lektori s certifikací National Teachers Association.  
 Pro zájemce jsou připravené hodiny techniky. Doporučujeme pohodlné oblečení a obuv.  
 Vhodné pro všechny věkové kategorie!

Více info: [www.czechlinedance.cz](http://www.czechlinedance.cz) | [czechlinedance@czechlinedance.cz](mailto:czechlinedance@czechlinedance.cz)

TCS Louisiana Písek pořádá  
**NÁBOR DĚTÍ A DOSPĚLÝCH**  
 do tanečního souboru

*Začínáme ve středu*  
**8. září 2021**



TCS LOUISIANA

Děti od 4 let tančí	ve STŘEDU 16:30 - 17:30
Děti od 8 let tančí	ve STŘEDU 17:00 - 19:00 a NEDĚLI 16:00 - 18:00
Dospělí od 18 let tančí	ve STŘEDU 19:00 - 21:00 a NEDĚLI 18:00 - 21:00

Hodiny vedou zkušení lektori s certifikací National Teachers Association.  
 Najdete nás v tančírně TCS Louisiana v areálu Jitexu Písek, 1.patro.

[www.tcsloisiana.cz](http://www.tcsloisiana.cz)

COUNTRY LINE DANCE  
**TANEČNÍ LEKCE**  
**PRO SENIORY**

Line dance, tanec pro každého a bez partnera!

**Od 15.9.2021**  
**každou středu**  
**10:00 - 12:00**

Hudební sál Kulturního domu Písek

Lektor:  
**Tom Dvořák**

Cena:  
**90 Kč / hod**  
 člen Senior pasu  
**80 Kč / hod**



Dvořák Tomáš  
 Taneční soubor TCS LOUISIANA  
 Senior Paint

**TÝDEN PRO**  
**6. - 10. 9. 2021**  
**SENIORY**  
 denně 9:00 - 15:30

Ve spolupráci se Senior Pointem Písek pořádá Tom Dvořák a TCS Louisiana Písek.

**Připravili jsme pro Vás:**

- tanec a cvičení
- cvičení pro seniory s fyzioterapeutem
- posezení nad knihou
- líčení s vizážistkou
- ruční vyrábění z pedigu
- posezení u kávy se zajímavým hostem
- trénování paměti
- cvičení pro zdravá záda
- obědy v restauraci U Zlatého býka

**Cena za týden: 2.600 Kč**  
 Více informací a přihlášení na tel.: 603 884 236.



Dvořák Tomáš  
 Taneční soubor TCS LOUISIANA  
 Senior Paint

# forBody

Pro tělo i mysl v rovnováze

Centrum pohybu  
a zdraví

Městský areál,  
budova 05.1  
Sedlůčkova 472/6, Písek  
Tel.: 727 868 131  
info@forbodystudio.cz

**Dárkové certifikáty**

## Akce září 2021:

- **OPEN DAY** - 8. a 15. 9. od 17 h. 3 lekce Body&Mind
- **OPEN DAY** - 8. a 16. 9. od 17 h. 3 Aerobní lekce
- **POLE DANCE** - zápis dětí 8. a 15. 9. od 17 h.
- **DĚTSKÝ AEROBIC** - zápis dětí 6. a 8. 9. od 16.30 h.
- **DIAGNOSTIKA POSTAVENÍ NOHY**  
- 21. 9. od 10.00 - 17.00 h.

**3 cvičební sály, sál Pole Dance, wellness zóna, šatny se sprchou, dezinfekce prostor Generátorem ozónu, parkoviště.**

- nejširší nabídka kurzů **Pilates** v malých skupinách, **Jóga** - skupinové i privátní lekce, **Tai-chí** - pravidelné lekce, semináře
- **Pole Dance** - kurzy pro děti a dospělé, **Aerobní aktivity** - Tabata, Piloxing, Bosu, Body Form a další
- **Masáže, Kosmetika, Fyzioterapie, Kineziologie, Kolagenárium** • **MultiSport, Gallery Beta** - akceptace karet

## NOVINKY - PÉČE O ZDRAVÍ

forBody  
Pro tělo i mysl v rovnováze  
Centrum pohybu  
a zdraví

**vysoká úroveň služeb, příjemné prostředí,  
profesionální tým a individuální přístup.**

- **Kosmetické služby** - ošetření pleti kosmetikou **DERMABEAUTY**, líčení, poradenství profesionální vizážistkou a kosmetičkou
- **Ruční lymfatická masáž obličeje** - zmírnění otoků, odstranění vrásek, relaxace prováděná certifikovanou masérkou
- **Kolagenárium** - revitalizace a omlazení pokožky, vyrovnání pigmentace, podpora při léčbě lupénky, akné a ekzémů, zdravé opálení
- **Cvičení pro těhotné** - připravujeme pod vedením certifikované instruktorky
- **Zážitkový seminář (18.9. 2021)** - ve spolupráci s akad. malířkou Táňou Svatošovou



[www.forbodystudio.com](http://www.forbodystudio.com)

## RÁZOVÁ VLNA

- bolesti paty, patní ostruha
- bolesti Achilovy šlachy
- ztuhlá ramena, impingement syndrom
- tenisový loket, skokanská kolena, bolestivá třísla
- poúrazové stavy pohybového aparátu aj.

**NEINVAZIVNÍ TERAPIE BOLESTIVÝCH STAVŮ  
POHYBOVÉHO APARÁTU,  
ALTERNATIVA K OPERAČNÍMU ŘEŠENÍ**



## ESTETICKÁ RÁZOVÁ VLNA

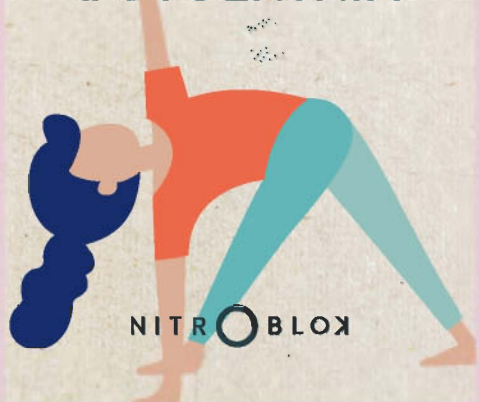
- jizvy, strie, celulitida

MUDr. Zbyněk Hrdlička, J. Wericha 502, Blatná, Tel.: 724 145 056, [www.rehabilitacehrdlicka.cz](http://www.rehabilitacehrdlicka.cz)



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  
možt uvolnit a kromě kola, 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**

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



Folklorní soubor

# Písečan



## POŘÁDÁ NÁBOR

*Přijď se mezi nás podívat!*

### Kdo jsme?

\* téměř čtyřicetiletý soubor  
nadšených folkloristů, tanečníků  
muzikantů a zpěváků od 15 let

### Co nabízíme?

\* tanec, zpěv a lidovou muziku \* skvělou partu lidí, na které se můžeš  
spolehnout \* sklenku dobrého vína \* každoroční zahraniční zájezdy  
(navštívili jsme Řecko, Taiwan, Sardinii, Litvu, Čínu a mnoho dalších)  
\* vystoupení na plesech, oslavách, festivalech atd.

**Kdy a kde? každou neděli v tělocvičně na ZŠ J.K.Tyla**

**Kdy můžeš přijít ty? v neděli 12.9. 2021 v 18:00 do tělocvičny ZŠ J.K.Tyla**

tel.: 724 768 652, 728 828 217 \* [pisecan@pisecan.cz](mailto:pisecan@pisecan.cz) \* [www.pisecan.cz](http://www.pisecan.cz)

