



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

Aerobik klub Sole Písek z.s.

**CVIČENÍ pro DĚTI i DOSPĚLÉ**

**NÁBOR DĚTÍ**  
5. září v 16.30

Jungmannova 32, Písek

Bližší informace na

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



- \* ultrazvukové čištění pleti
- \* chemický peeling
- \* hydratační ošetření
- \* liftingové kolagenové ošetření
- \* přístrojové ošetření Thermage
- \* ošetření problematické pleti
- \* úprava a barvení obočí

[www.kristal-studio.cz](http://www.kristal-studio.cz)

Kosmetické studio Křtál

Objednávkvy: 721 032 627



KŘTÁL



## Cvičení pro zdraví a energii

\* **Body&Mind**

- Pilates, Spirální stabilizace páteře

- Tai-chi, Cchi-kung

- Zbavte se s námi bolesti zad a hlavy a bolavých kloubů.

\* **Cardio**

- Zumba, Bodyforming, Kruháč

- Tančíme, posilujeme, bez složitých choreografií cíleně a efektivně spalujeme a tvarujeme...

**novinka**  
**Intuitivní tanec**

**Nové kurzy začínají 12. 9.**

Rezervace - tel. 773 255 660



Silueta Fitness



Siluetapisek

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

## 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)

## ALENA VITÁSKOVÁ

v PÍSKU 12.9. OD 18:00



Přednáška A. Vitáskové pro veřejnost  
v Písku v Penzionu U Malifákových  
(U Malifákových 173, Písek)

Téma: **Energetika, vymahatelnost  
práva a spravedlnosti**

Hosté: Zbyněk Prousek a Aleš Táborský  
z institutu Aleny Vitáskové ( IAV).



Rezervace:

Renata Lejčarová: 722 910 781, Aleš Táborský: 603 451 060

blížeji informace : [facebook.com/prezidentka.vitaskova/](https://facebook.com/prezidentka.vitaskova/)  
vstupné ve prospěch pořadatele: 150 Kč



Odborníci na zdravé hubnutí

## POJĎTE SE CÍTIT SKVĚLE

### S čím vám může výživový poradce pomoci?

- intenzivní, ale zdravé hubnutí
- detoxikace a odvodnění organismu
- správná výživa pleti a podpora tvorby kolagenu
- zpevnění pokožky celého těla
- doplnění vitamínů a minerálů pro lepší imunitu
- doporučení vhodných podpůrných produktů
- odlehčení pro oteklé nohy
- péče o střevní mikrobiom
- plaché břicho
- prevence přibírání na váze při odvykání kouření



550 000

spokojených klientů, kteří s námi  
zdravě a trvale zhubli v ČR a SR

Největší síť výživových poraden  
v ČR a SR - **130 poboček**  
po celé ČR a SR

Každý týden nový jídelníček [f](https://www.youtube.com) [You Tube](https://www.youtube.com) [i](https://www.instagram.com)

[www.naturhouse-cz.cz](http://www.naturhouse-cz.cz)

Budějovická 103, Písek, tel.: 383 134 014  
e-mail: [pisek@naturhouse-cz.cz](mailto:pisek@naturhouse-cz.cz)



# KAPAP CZECH

## NABORY IZRAELSKÉ SEBEOBRANY

MICHAL JANOUŠEK (605/130057) | MIKE@KAPAP-CZECH.CZ | KAPAPCZECH



PO 5. 9. 22 od 18.30 - PÍSEK  
ŽŠ T. G. M., ČELAKOVSKÉHO 24

(DOSPĚLÍ 14+)

[WWW.KAPAP-CZECH.CZ](http://WWW.KAPAP-CZECH.CZ)



TANČI V PÍSKU

## Latinas

KURZY TANCE PRO ŽENY JINAK NEŽ JE ZNÁMÍ  
100% SEXY - TECHNIKA - CHOREOGRAFIE - ZÁBAVA

LATINSKO-AMERICKÉ TANCE  
PRO ŽENY

UKÁZKOVÁ LEKCE

ZDARMA

**11.9. od 16:00**

...KURZY PRAVIDELNĚ KAŽDOU NEDĚLU

HUDEBNÍ SÁL, CENTRUM KULTURY MĚSTA PÍSEK  
REZERVACE na tel.: 775 133 480  
[www.facebook.com/LATINAS.CZ](http://www.facebook.com/LATINAS.CZ)

## Trápí vás vztahy ? Práce ? Nedaří se vám ?

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



### ... Žít svůj sen

Mnoho lidí potřebuje pomoci  
s jejich trápením  
(vztahy, práce, zdraví, stres)  
Nabízím vám svou pomoc.

### WORKSHOP

850,- Kč / osoba / 90 min.

pro 3 - 10 osob

**OCHUTNÁVKA  
Z MENTORINGU  
A KOUČINKU**

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)



KRALOVÉ  
PÍSEK

Na Výstavišti 493  
397 01 Písek

začínáme  
v úterý  
**6.9.2022**  
v 17 hod.

## NÁBOR LEDNÍ HOKEJ + ŠKOLA BRUSLENÍ



Vždy neděle  
17:00  
a úterý  
17:00

Kontakt:  
Jan Kudrna  
[sekretar@ihcpisek.cz](mailto:sekretar@ihcpisek.cz)  
T: 603 873 724

Více info na [www.ihcpisek.cz](http://www.ihcpisek.cz)

# SANATORIUM CHOTOVINY

PRESTIŽNÍ KLINIKA S PĚTADVACETILETOU PRAXÍ



SANATORIUM  
CHOTOVINY  
PLASTICKÁ A ESTETICKÁ CHIRURGIE

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

## ESTETICKÉ OPERACE

- horní a dolní víčka • operace obličeje, čela, krku • úpravy jizev po jiných operacích
- zvětšení prsou augmentace • modelace a zmenšení prsou • modelace a zvětšení prsou
- abdominoplastika plastická operace břicha • liposukce – odsávání tuku • odstálé boltce
- zarůstající nehty • gynekomastie • vaginoplastika • labioplastika

## LASEROVÉ OPERACE

- operace chrápání, chronické rýmy, polypů • odstranění pih, fibromů, bradavic...
- vyrovnaní jizviček po akné • odstranění rozšířených žilek • epilace chloupků

## OMLAZOVACÍ METODY

- aplikace botulotoxinu a kyseliny hyaluronové
- plazma terapie – novinka v omlazení • vyplňování vrásek • odstranění vrásek

## CÉVNÍ CHIRURGIE / CHIRURGIE RUKY

Zámecká 252, 391 37 Chotoviny Tel.: +420 381 284 335 – 6, [info@sanatoriumchotoviny.cz](mailto:info@sanatoriumchotoviny.cz)

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

... zhubněte s námi

Dárkové  
poukazy  
v prodeji



## MW - Slim nabízí:

### \* JÍDELNÍČKY NA MÍRU



### \* TĚLOVÉ ZÁBALY BODY WRAPS



### \* MADERO TERAPIE

### \* DIAGNOSTIKA

In BODY 270

 [theone2onediet\\_pisekstrakonice](https://www.instagram.com/theone2onediet_pisekstrakonice)

MW - Slim s.r.o. | PÍSEK | Alšovo náměstí 75/13 | tel.: 774 044 599





MĚSTSKÁ | KNIHOVNA | PÍSEK

## KURZY PRO VEŘEJNOST 2022/2023

Od září otevíráme nové kurzy ve všech našich učebnách - jazykové, digitální, polytechnické, řemeslné i ve výcvikové kuchyňce. Registrace v rezervačním systému na [www.knih-pi.cz](http://www.knih-pi.cz) nebo na [jestrabova@knih-pi.cz](mailto:jestrabova@knih-pi.cz). Všechny kurzy jsou ZDARMA.

[www.knih-pi.cz](http://www.knih-pi.cz) | [centrum@knih-pi.cz](mailto:centrum@knih-pi.cz) | +420 382 201 813 | Alšovo náměstí 75/13, 397 01

### KYTARA NEBO UKULELE? NAUČIM VÁS HRÁT!



PÍSNÍČKY TRAMPSKÉ I SOUČASNÉ  
PRO RADOST VAŠÍ I OSTATNÍCH  
UDĚLEJTE SI RADOST HUDBOU!



●● strom  
setkávání

Jirka Macháček

Tel.: 777 571 529

[info@strom-setkavani.cz](mailto:info@strom-setkavani.cz)

### NĚMECKY

odborně i s úsměvem s Petrou

**Němčina:**

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

osobně  
kamerou  
telefonicky



### ČESKY

**MEDITACE**

Džnána jóga  
Bhakti jóga

*laskavá a rozumná stránka člověka  
a nalezení vnitřní síly v praktickém životě*

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

## JUNIOR CYCLING projekt team, z.s.

### NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ

mobil: 733 321 821 • [petr.koblic@juniorcycling.cz](mailto:petr.koblic@juniorcycling.cz)

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





## ŠVEJKOVA NEDELE V PÍSKU NEDELE 4. září 2022

Klub českých turistů - Česká pohádková akademie, spolu s CykloŠvec Písek a 1.ETALON vás zve na Švejkovu neděli v Písku

### Start i cíl:

nádvoří Prácheňského muzea a Přemyslovského hradu

### Průběžný start:

v době od 8 do 11 hodin

Cíl: do 17 hodin

Pro pěší i cyklisty budou vyznačeny 4 TRASY v Písku a okolí. TESTOVÁNÍ KOL a ELEKTROKOL v prodejně CYKLOŠVEC, U Hřebčince 2509.

Účastníci se mohou těšit na řadu překvapení, včetně setkání s dobrým vojákem Švejkem, autogramiádu Richarda Haška, vnuka spisovatele Jaroslava Haška, předání horského kola Galaxy vítězi 10. ročníku Měsíce věží a rozhleden a výstavu 40 let strakonické Moai s Pavlem Pavlem

více info na [www.cyklosvec.cz/svejkova-nedele](http://www.cyklosvec.cz/svejkova-nedele)



# PLAZMA

**ZAČÍNÁME 20. 9. 2022**

**Pojďte to s námi pořádně roztočit.**

- Út 16.00 **SOŠ a SOU**  
**PROSTŘEDNÁCI** 7 - 9 let
- Út 17.00 **VELKÉ HOLKY** 9 let a více
- St 15.30 **SILUETA**  
**MINK ZUMBIČKA** 4,5 - 6 let
- Čt 16.00 **SOŠ a SOU**  
**PROSTŘEDNÁCI** 7 - 9 let
- Čt 17.00 **VELKÉ HOLKY** 9 let a více

**PŘIHLÁŠKA**  
na fcb nebo  
[www.stranekach](http://www.stranekach)



**CVIČÍME dle  
VĚKOVÝCH KATEGORIÍ**

**CENA POLOLETÍ:**

1 x týdně **1.290 Kč / 17 lekcí**  
(celý školní rok **2.380 Kč / 34 lekcí**)

2x týdně **2.380 Kč / 34 lekcí**  
(celý školní rok **4.320 Kč / 68 lekcí**)

**SILUETA**

Silueta Fitness, Galerie Florián, Husovo nám. 94

**SOŠ a SOU**

Komenského 86, Písek



Dětská Zumba s Ninkou



zumbasninkou



773 255 660

[www.zumbasninkou.webnode.cz](http://www.zumbasninkou.webnode.cz)



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

ZAČÍNÁME  
 VE STŘEDU  
 21. ZÁŘÍ 2022

Společný poskytovatel  
**TCS LOUISIANA**  
Národní centrum  
 pro přípravu učitelů  
 střední školy

JE TO PÍSEK  
 JE TO ZÁŠKOLN

Děti od 4 let tančí v ÚTERÝ 16:30 - 17:30  
 ve STŘEDU 17:00 - 19:00  
 a NEDĚLI 16:00 - 18:00  
 Děti od 8 let tančí  
 Dospělí / děti od 15 let tančí ve STŘEDU 18:00 - 20:00  
 a NEDĚLI 18:00 - 21:00

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

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

[WWW.TCSLOUISIANA.CZ](http://WWW.TCSLOUISIANA.CZ)

**NÁBOR DĚTÍ**  
**VE VĚKU 4 - 8 LET**  
 DO TANEČNÍHO SOUBORU LOUISIANA PÍSEK

ZAČÍNÁME 20. ZÁŘÍ 2022  
 A TANČÍME KAŽDÉ ÚTERÝ 16:30 - 17:30  
 (TANČÍRNA TCS LOUISIANA - JITEX PÍSEK)

KONTAKT: KRISTÝNA BORSKÁ  
 +420 777 281 199, [TCS.LOUISIANA@SEZNAM.CZ](mailto:TCS.LOUISIANA@SEZNAM.CZ)

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

**TANEC PRO KAŽDÉHO  
 A BEZ PARTNERA!**

OD 7. 9. 2022  
 KAŽDOU STŘEDU  
 Hudební sál KD Písek.

10:00 – začátečníci  
 11:00 – pokročilí

LEKTOR: Tom Dvořák

CENA: 150 Kč / hod.

SENIOR PAS:  
 120 Kč / hod.

Společný poskytovatel  
**TCS LOUISIANA**  
Národní centrum  
 pro přípravu učitelů  
 střední školy

JE TO PÍSEK  
 JE TO ZÁŠKOLN

SeniorPoint CENTRUM KULTURY

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

**TCS LOUISIANA**  
Národní centrum  
 pro přípravu učitelů  
 střední školy

JE TO PÍSEK  
 JE TO ZÁŠKOLN

*Tanec pro každého, nepotřebujete partnera*

**LINE DANCE**

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

*Začínáme ve čtvrtek*  
**8. září. 2022**

Věnovat se Vám budou zkušení  
 lektoři s certifikací  
 National Teachers Association.

Pro zájemce jsou připravené  
 hodiny keshmily. Vhodné  
 pro všechny věkové kategorie!

ČTVRTEK tančí začátečníci  
 a mírně pokročilí: 18:00 - 20:00  
 ÚTERÝ tančí pokročilí:  
 18:00 - 20:00

*Doporučujeme pohodlné oblečení u chůze.*

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

Městský areál  
Sedláčkova 472/6  
Písek

Tel: 727 868 131  
info@forbodystudio.com

*forBody*  
Pro tělo i mysl v rovnováze

Centrum pohybu  
a zdraví

**AKCE ZÁŘÍ 2022**

- začínají kurzy  
**PILATES a POLE DANCE**
- zápis dětí na **POLE DANCE KIDS**
- Diagnostika plosky nohou  
čtvrtek 29.9.2022

**AEROBNÍ CVIČENÍ** • Tabata, Piloxing, Jumping, Bosu, Body Form, Břicho/Hýždě, Stretch Fun

**PILATES** - kurzy 10 lekcí, cvičení v malých skupinách

**JÓGA • TAI-CHI**

**POLE DANCE ADULT • POLE DANCE KIDS**

**FYZIOTERAPIE • REHABILITACE • MASÁŽE • KOSMETIKA**

**KINEZIOLOGIE • SOLAGENÁRIUM • DIAGNOSTIKA PLOSKY NOHOU • VLOŽKY NA MÍRU**



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

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

privátní  
Wellness

**MEDUSA**  
wellness spa

J. Mukařovského 2663  
Písek  
Tel: +420 732 709 328

[wellness-spa-medusa.webnode.cz](http://wellness-spa-medusa.webnode.cz)

**PÍSECKÝ**  
reklama & marketing  
**SERVIS**

**RAZÍTKA**  
na počkání

**C.A. travel Písek**

Široká nabídka pobytových a poznávacích zájezdů prověřených cestovních kancelářích

**LAST MINUTE**

Podzim u moře - Turecko, Egypt, Kapverdy, SAE

- \* Prodej zájezdů Exotika 2022/2023
- \* Lyžařské zájezdy 2022/2023
- \* Termály v Maďarsku a na Slovensku

Centrální kancelář  
**FISCHER**

Heydukova 97, Písek | Mob.: 737 587 857 | T./fax: 382 224 120  
ca.travelpisek@volny.cz | [www.catravel.cz](http://www.catravel.cz)

**DOUČOVÁNÍ**

- anglický jazyk • český jazyk
- německý jazyk (on-line)
- matematika • fyzika • chemie

cena do  
**300 Kč**

**SLEVA pro dvojice**

**PŘÍPRAVA KE ZKOUŠKÁM**

- český jazyk • anglický jazyk • matematika

dále nabízím korektury textů a prací

Tel.: 737 055 966 (SMS) - Bc. Šárka Uhrová  
Německý jazyk - tel.: 773 955 322 - Aneta Marková  
Nábřeží 1. máje 1935, Písek / e-mail: vyukausharon@gmail.com