

## SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA 9/2023



## KURZY | CVIČENÍ | ZDRAVÍ | PÉČE O TĚLO KULTURNÍ AKCE



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

Součástí oční optiky je také vyšetřovna optometristy.

Objednat se můžete tel: +420 776 889 774, e-mailem: [ocni@optikapisek.cz](mailto:ocni@optikapisek.cz)

## DIOPTRICKÉ & SLUNEČNÍ BRÝLE



- ▶ Měření zraku
- ▶ Aplikace kontaktních čoček
- ▶ Výměna skel do vlastních obrouček
- ▶ Servis Vašich brýlí
- ▶ Poradenství v oblasti oční optiky a prodeje doplňků



Havlíčkovo nám. 94  
Písek

## Pojďte to s námi pořádně roztočit.



ZAČÍNÁME  
12.9.

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

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



CVIČÍME dle  
VĚKOVÝCH KATEGORIÍ

CENA POLOLETÍ:

1 x týdně **1.430 Kč** / 19 lekcí  
(celý školní rok **2.670 Kč** / 38 lekcí)

2x týdně **2.670 Kč** / 38 lekcí  
(celý školní rok **4.870 Kč** / 76 lekcí)

**SILUETA** Silueta Fitness, Galerie Florián, Havlíčkovo nám. 94 **SOŠ a SOU** Komenského 86, Písek



Dětská Zumba s Ninkou



[zumbasninkou](https://www.instagram.com/zumbasninkou)



773 255 660

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

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 2023

kurzy Pilates, Zdravá záda, Jóga  
Diagnostika plosky nohy  
26. 9. 2023

PŘIPRAVUJEME NA ŘÍJEN 2023

H-Jóga  
- kurz pro hormonální rovnováhu

**PILATES • ZDRAVÁ ZÁDA • INDIVIDUÁLNÍ POHYBOVÁ LÉČBA • JÓGA**

**AEROBNÍ CVIČENÍ • OSOBNÍ TRÉNINKY • POLE DANCE**

**FYZIOTERAPIE:** ambulantní péče, pohybová léčba, léčba pomocí přístrojů

**MASÁŽE** lymfodrenáže ruční i strojové, Rexlexní diagnostika, Shiatsu

**KOSMETIKA • KINEZIOLOGIE • SOLAGENÁRIUM • DIAGNOSTIKA PLOSKY NOHY**



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



Na Výstavišti 493  
397 01 Písek

**KRÁLOVÉ  
PÍSEK**

začínáme  
v úterý  
12.9.2023  
v 17 hod.

**NÁBOR LEDNÍ HOKEJ  
+ ŠKOLA BRUSLENÍ**



Vždy neděle  
17:00  
a úterý  
17:00

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

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

**AUTOŠKOLA**

Ing. Tomáš Preuss

Kollárova 91, Písek, tel.: 603 508 522  
e-mail: [autoskola@preuss.cz](mailto:autoskola@preuss.cz)

- ◆ Výcvik řidičů pro osobní automobily a všechny druhy motocyklů
- ◆ Školení odborné způsobilosti řidičů
- ◆ Odborné konzultace a poradenství
- ◆ Kondiční jízdy



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

# Dámské Fitness Písek

SOUKROMÉ DÁMSKÉ FITNESS S INDIVIDUÁLNÍM  
PŘÍSTUPEM VČETNĚ VÝŽIVOVÉHO PORADENSTVÍ

Cena za 10 lekcí  
**3.499,- Kč**

☎ 775 030 446  
@ prodej@g11.cz  
f i xbodypisek

- Bc. Iva Vinklerová

## SM systém

= stabilizační a mobilizační systém

Představuje bohatý cvičební program se speciálním elastickým lanem. Autor této metody, MUDr. Smíšek, si vzal za cíl **POSÍLIT, STABILIZOVAT, PROTÁHNOUT a ZRELAXOVAT** celé tělo.

Správné cvičení aktivuje nožní klenbu, meziobratlové a hýžďové svaly. Cílem je aktivovat celou svalovou skupinu a protáhnout a uvolnit svaly náchylné k přetížení nebo zkrácení.



## XBODY & EMS TRÉNINK

EMS je způsob vyvolání svalové kontrakce pomocí různých elektrických impulsů.

Tréninkem s technologií EMS můžete dosáhnout stejných výsledků jako při běžném 90-ti minutovém intenzivním tréninku a stačí trénovat **pouze 1 nebo 2 x týdně**, dle potřeb klienta!



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



To vše v Dámském Fitness v Písku, **Hradištská 2454**, v areálu FORD vedle Mc'Donalds.

# NĚMECKY

odborně i s úsměvem s Petrou

## NĚMČINA

- ▶ oborová
- ▶ všeobecná
- ▶ doučovací
- ▶ meditační

**PRO FIRMY  
i jednotlivce**

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

*Jsi už vyčerpaný a ve stresu?  
Jsi nemocný a nevíš jak dál?  
Chceš si udržet duševní pohodu a klid?*

# MEDITACE

NĚMECKY nebo ČESKY

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

MW -Slim

# Beuty centrum

- Maderoterapie
- Brazilská maderoterapie
- Bodywrap
- Relaxační masáže

Redukce váhy

Tel 774 044 599

@spolukladolu\_liznicechy  
PÍSEK, ALŠOVO NÁM. 75/13  
Strakonice, Bezděkovská 30  
PRACHATICE, VODŇANSKÁ 375


# Aerobik klub Sole Písek z.s.

## CVIČENÍ pro DĚTI i DOSPĚLÉ

**NÁBOR DĚTÍ**  
**11. září v 16.30**  
v prostorách AC Sole

Jungmannova 32  
Písek

Bližší informace na [www.acsole.cz](http://www.acsole.cz)

 MUDr. Yvona Kotroušová MBA *certifikovaná mentorka a koučka*

Chcete  
... si udržet letní pohodu?  
... být spokojení a šťastní?  
... být zdraví?  
... zlepšit vaše vztahy s blízkými?

Ozvěte se mi  
[www.yvonakotrousova.cz](http://www.yvonakotrousova.cz)

Poradna Písek:  
Alšovo náměstí 178

-----  
2. patro  
budova České spořitelny



# Cvičení pro zdraví a energii

## \* *Body&Mind*

- Pilates, Spirální stabilizace páteře

**Jóga a Jógalates, Cchi-kung**

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

## \* *Cardio - Zumba, Fit&Strong, Kruháč*

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

Nové kurzy začínají 18. 9.

Rezervace - tel. 773 255 660

**CVIČENÍ PRO MAMINKY**



Silueta Fitness



Siluetapisek

www.siluetafitness.cz

## JUNIOR CYCLING projekt team, z.s.

### NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ

mobil: 733 321 821 • petr.koblic@juniorcycling.cz

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



## RÁZOVÁ VLNA

- bolesti paty, patní ostruha
- bolesti Achilovy šlachy
- ztuhlá ramena, impingement syndrom
- tenisový loket, skokanská kolena, bolestivá třísla
- póúrazové 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)

KURZY | CVIČENÍ | ZDRAVÍ | PÉČE O TĚLO | KULTURNÍ AKCE

UKÁZKOVÁ LEKCE  
20. 9. 2023

Mala Elnaev  
in preparation  
in Písek

DĚTI  
8 - 15 LET

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

Tančíme každou  
**STŘEDU 17:00 - 19:00**  
a **NEDĚLI 16:00 - 18:00**  
Tančírna TCS Louisiana, Jitex Písek  
tcs.louisiana@seznam.cz  
**www.tcslouisiana.cz**

KULTURNÍ DŮM PÍSEK

**LINE DANCE  
PRO SENIORY**

od 6. září 2023 každou středu

Tanec pro každého i bez partnera  
Lektor Tom Dvořák z TCS Louisiana

začátečníci 9:30 - 11:00  
pokročilí 10:30 - 12:00



Cena za hodinu 150 Kč, držitelé Senior pasu 120 Kč, platí se na místě.

TCS LOUISIANA Senior Point CENTRUM KULTURY

**LINE DANCE**  
Hodiny tance bez partnera  
pro každého!

Tančíme každý  
**ČTVRTEK**  
18:00 - 20:00

Začínáme  
14. září 2023

Tančírna TCS Louisiana  
v areálu Jitex Písek  
1. patro (budova č. 21)

Doporučujeme  
pohodlné oblečení  
a obuv



TCS LOUISIANA

**www.czechlinedance.cz**

**+TANCUJ!**  
Nábor dětí  
do tanečního souboru  
Louisiana Písek (věk 4-8 let)

Začínáme 19. 9. 2023 a tančíme  
každé ÚTERÝ 16:30 - 17:30  
Tančírna TCS Louisiana, areál Jitex Písek



KONTAKT: Eva Moravcová Tel.: 773 941 411  
Email: tcs.louisiana@seznam.cz

**www.tcslouisiana.cz**

# AKCE

## SLUNEČNÍ BRÝLE

40%  
sleva

 **OČNÍ OPTIKA**  
REGINA KOUBOVÁ

Ningrova 159, 397 01 Písek, T: 602 205 224  
info@optika-pisek.cz, www.optika-pisek.cz

Po - Pá 8:30 - 12:00, 13:00 - 17:00, So 8:30 - 11:30

### DOUČOVÁNÍ

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

cena do  
320 Kč

SLEVA pro dvojice

### PŘÍPRAVA KE ZKOUŠKÁM

- český jazyk • anglický jazyk • matematika

dále nabízíme korektury textů a prací

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

 **Široká nabídka pobytových a poznávacích zájezdů prověřených cestovních kanceláří**  
**LAST MINUTE**

**Poznávací zájezdy na rok 2024** Cestovní kancelář **FISCHER**

**EXOTIKA** - přímé lety u vybraných destinací  
**LYŽAŘSKÉ ZÁJEZDY** - nejvýhodnější first minute  
**1.vlna first minute Léto 2024 do 31.10.2023**

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

## ČÍŽOVSKÝ OKTOBERFEST 2023

KDY?

7.10.2023  
10-22



KDE?

→ Zámek Čížová

Farmářské trhy od 10 do  
14 hodin

PIVO • JÍDLO • ZÁBAVA • PROHLÍDKY PIVOVARU

HRAJÍ: KAPELA OTAVANKA A RESTART

# Den otevřených lesů



- ▶ Zажijte lesy jinak. Pohledem jejich vlastníků, kteří Vám poodhalí specifika péče o lesy, to, jak lesy fungují a co nám všem poskytují.

**16. září 2023**  
**LESOVNA na Flekačkách**

## PROGRAM:

- ▶ Komentovaná vycházka (od 10 hod.)
- ▶ Sokolníci a kynologové (11 - 13 hod.)
- ▶ Loutkové divadélko (14 - 16 hod.)

## PO CELÝ DEN BUDE PROBÍHAT:

- ▶ Stezka pro děti a rodiče
- ▶ Ukázky lesní techniky
- ▶ Harvestorový тренаžér, dřevosochání
- ▶ Sběr šišek ze stromů
- ▶ Jízda na koni pro děti

Doprovodná akce, která bude probíhat po celý den je soutěž „KRÁLÍČÍ HOP“ - závody králíků v různých disciplínách (parkur ...).

Občerstvení a parkování zajištěno. | Změna programu vyhrazena.

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





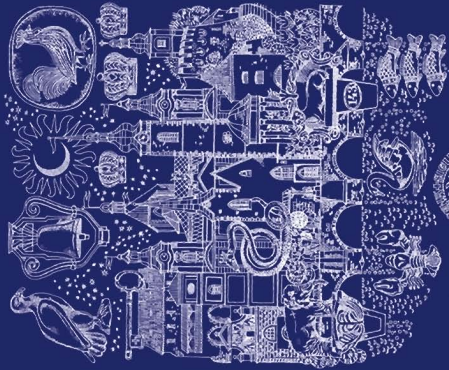
výstava

VÁS ZVE NA VÝSTAVU

František

# DOUBEK

ČESKÁ STÁTNOST



František  
FRANTIŠEK DOUBEK O

15. 9. – 30. 11. 2023

STRAKONICKÝ HRAD

MALTÉŽSKÝ SÁL A SÁL U KÁTA

ST – ČT 11:00 – 16:00 PÁ – NE 11:00 – 17:00

Informace: [www.meks-st.cz](http://www.meks-st.cz) | Městské informační centrum Strakonice



1. PÍSECKÝ

# COUNTRY FESTIVAL

10. září od 14:00 Letní kino Písek



## NEZMĚŘÍ 45 LET

## WEEKEND

## ŠAFRÁN

## TCS LOUISIANA

Komentované prohlídky Zemského hřebčince v casech 10:00, 12:00 a 14:00

Parádě Studio JR s.r.o. a Centrum kultury města Písek ve spolupráci se Zemským hřebčincem Písek s.p.a.

Vstupné v předprodeji 150 Kč, na místě 190 Kč

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



6. 10. 2023 v 19 hod.  
KOSTEL NAROZENÍ PANNY MARIE V PÍSKU

# KONCERT

tónů a barev

**SONITUS**  
smíšený pěvecký sbor z Písku  
sbormistr J. EMMER

**Jaroslav SVĚCENÝ**  
housle

**Markéta LAŠTOVIČKOVÁ**  
akordeon

program:  
*Piazzolla, Galliano, Hermosa a další*

Vstupné: 390 Kč

Předprodej vstupenek na: [www.centrumkultury.cz](http://www.centrumkultury.cz)

Akce je podpořena MĚSTO PÍSEK

Noc literatury Písek

## NOC LITERATURY PÍSEK

20. 9. 23  
18:00

MĚSTSKÁ | KNIHOVNA | PÍSEK |

Městská knihovna Písek, Alšovo nám. 75

Zveme vás na celorepublikový literární happening. Ukázky ze současné evropské tvorby vám přečtou redaktorka Českého rozhlasu ČB Jitka Cibulová Vokatá a básník, herec a skladatel Petr Váša.

Sraz před knihovnou na Alšově náměstí, odkud vyrazíme na blízka stanoviště (Loutkové Divadlo Nitka na Bakalářích a Charita Písek v Soukenické ulici). Hudební doprovod zajistí Pianosa & Miki. Výherci závěrečného losování obdrží knižní dary.

MAKES SWEDISH CYKLOŠVEKY Jihočeský kraj Cyklošvec

## ŠVEJKOVA NEDELE v Písku

turistický pochod a cyklojízda za poznáním  
**NEDELE 3. září 2023**

Start I.cil: Nádvoří Prácheňského muzea Písek  
Průběžný start: v době od 8 do 12 hodin  
- účastnické listy s podrobným popisem trati, včetně označení vzdálenosti a QR kódu,  
Cíl: do 17 hodin - účastníci obdrží diplom  
Startovné: 50 Kč, děti do výšky 1 metru zdarma  
Nejméně 4 atraktivní trasy v délce 10 až 45 km, v okolí města Písek pro pěší i cyklisty, rodiče s kočárky i vyznačuje severské chůze NORDIC WALKING.  
Setkání s dobrým vojákem Švejkem  
Cyklistické informační centrum-prodejna CYKLOŠVEC, Písek, U Hřebčince 2509 - testování kol a elektrokol  
Předání horského kola GALAXY  
Razítková místa na trasách

[www.facebook.com/svejkova-nedele](http://www.facebook.com/svejkova-nedele)  
[www.cyklosvec.cz/svejkova-nedele](http://www.cyklosvec.cz/svejkova-nedele)

22. září 2023 Na kole po Písku bezpečně  
23. září 2023 Stevens cyklokros KUKLE - [www.cyklosvec.cz](http://www.cyklosvec.cz)

CYKLOŠVEC [www.cyklosvec.cz](http://www.cyklosvec.cz)

U Hřebčince 2509 PÍSEK t.: 382 206 450  
Harantova 1317 PÍSEK t.: 603 754 762

GALAXY STEVENS TOTEM UNITED BIPOLE

KOLA - ELEKTROKOL

**SLEVY KOL A ELEKTROKOL až 30%**

**PRODEJ - SERVIS - PŮJČOVNA**  
KOLA • ELEKTROKOLA • SKŮTRY • KOLOBĚŽKY

CRUBIS LECTRON ORBEA

e-shop: [WWW.CYKLOSVEC.CZ](http://WWW.CYKLOSVEC.CZ)

Loutkový spolek Nitka uvádí

# NEOBYČEJNÝ FESTIVAL

## LOUTKOVÝCH DIVADEL XII.

pátek 8. září

- 9:00 Perníková chaloupka Divadlo Petra Zajíčského
- 10:15 Šipková Ružienka Divadlo Petra Zajíčského
- 13:00 O neposlušných kůzlátkách Prácheňské panenské LS Nitka
- 15:00 Vodníkova Hanička
- 17:00 Smysl kura Waxwing Theatre
- 19:30 Zapomenutá pohádka Theater Pavla Šmída

sobota 9. září

- 9:00 Nafrněná princezna, Devět jednou ranou
- 11:00 Princůvna vypeklíku Divadlo Barock
- 13:00 Duch lesa Divadlo loutek Karlový Vary
- 15:00 O princezně, která nechtěla chodit
- 17:00 Kašpárek a starosta Divadlo prácheňské LS Nitka
- 19:30 Stolečku, prostřij se Divadlo prácheňské LS Nitka

Doprovodný program:

ve čtvrtek 7. září v 16 hod. průvod loutek od řady v sobotu historické zábavné atrakce Al Rašid a výtvorná dílna pro malé umělce

Celá akce se koná v šapitó u děkanského kostela v Písku

### 7. - 9. září 2023

jednotlivé vstupné 50,- Kč  
neprenosná permanentka 200,- Kč

kompletní informace na [www.nitka.pisek.cz](http://www.nitka.pisek.cz)



WWW.BEHMEZIMOSTY.CZ

10.9.  
2023  
12-18 HOD.



INICIÁTORI AKCE  
A PŘED PŘÍTELÉ KAMENNÉ  
HODI PÍSEK VÁŽE ZVON NA

WWW.BEHYPROHOSPICE.CZ

**REGISTRACE** NA [WWW.BEHMEZIMOSTY.CZ](http://WWW.BEHMEZIMOSTY.CZ) NEBO NA MÍSTĚ (MĚŠTÁNSKÝ DŮM U SLONA)

**START** U KAMENNÉHO MOSTU (MĚŠTÁNSKÝ DŮM U SLONA)

### HARMONOGRAM

- 12:00-14:00 REGISTRACE NA ZÁVOD, SYMBOLICKÝ BĚH, VÍNO HRUŠKA BĚH
- 14:00 ZAHÁJENÍ PROGRAMU A ROZCVIČKA PRO DĚTI S KÁTOU ŠOLCOVOU
- 14:15 a 14:30 STARTY DĚTSKÉHO LÍVANCOVÉHO BĚHU
- 15:00 HROMADNÝ START 10 KM A 3,4 KM
- 15:15 START 1,4 KM
- 15:30 START VÍNO HRUŠKA BĚHU
- 16:00 VYHLÁŠENÍ VÍTEŽŮ JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ ZÁVODU
- 17:30 VYHLÁŠENÍ VÍTEŽŮ VÍNO HRUŠKA BĚHU (ČÁST SE MOHOU MĚNIT DLE AKTUÁLNÍ SITUACE)



**HUDBA** ELIŠKA KOTLIŇOVÁ S KAPELOU 15:30

**MODERÁTOR** VLASTIMIL VLÁŠEK Z ČESKÉ TELEVIZE

### STARTOVNÉ

- LÍVANCOVÝ BĚH 100 Kč
- DĚTI A STUDENTI DO 17 LET 150 Kč
- DOSPĚLÍ OD 18 LET 350 Kč
- RODINNÉ (2+3) 600 Kč
- RODINNÉ (2+1) 400 Kč
- VÍNO HRUŠKA BĚH 550 Kč

### DOPROVODNÝ PROGRAM

- LABYRINT S ORIENTAČNÍMI SPORTY PÍSEK
- MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ, SKÁKACÍ HRAO
- HOROLEZECKÁ STĚNA
- VÝTVARNÉ DÍLNY PRO DĚTI MASTODONTIA
- SETKÁNÍ S AMBASADORY: KATEŘINOU NEJMANNOVOU, JOSEFEM ŠÁLKEM, IVETOU KOPESOVOU LÍZOVŮVOU, PAVLEM KOCEM, VALERÍÍ ZAVADSKOU