

SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA KURZY, STRAVA, CVIČENÍ, HUBNUTÍ, ZDRAVÍ

Speciální příloha „KURZY, STRAVA, CVIČENÍ, HUBNUTÍ, ZDRAVÍ“

Speciální příloha „KURZY, STRAVA, CVIČENÍ, HUBNUTÍ, ZDRAVÍ“



Po úspěšném loňském vydání jsme pro Vás opět připravili speciální přílohu „**KURZY, STRAVA, CVIČENÍ, HUBNUTÍ, ZDRAVÍ**“,

ve které naleznete firmy i jednotlivé osoby, které Vám nabídnou vše pro Vaše „lepší já“. Například **zdravé stravování, hubnutí, cvičení, výuky cizích jazyků, kurzy autoškoly, estetická medicína, cvičební lekce** a spoustu dalších...

forBody
 Pro tělo i mysl v rovnováze
 Centrum pohybu
 a zdraví

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

Máte s cvičením pilates nebo jógy své zkušenosti nebo jste úplný začátečník? Přijďte si k nám vyzkoušet cvičení „ušitě přímo na míru“.

- nejširší nabídka kurzů **Pilates a fyzioPilates** v malých skupinách
- lekce **Pilates pro muže**
- lekce a privátní lekce **Jógy, H-Jógy**
- lekce **Tabaty, Piloxingu, Bosu Body, Body Form, Trampolíny** a další
- **jediná nabídka kurzů Pole Dance** v Písku

Široká nabídka masáží, služby fyzioterapeutky a kineziologie.

Akce září 2018:

- **OPEN DAY** - vstup zdarma 8.9.
- **POLE DANCE** - zápis dětí Písek 10.9.
- **DĚTSKÝ AEROBIC** - zápis dětí Písek 17.9.
- **DĚTSKÝ AEROBIC** - zápis dětí Protivín 24.9.
- **DIAGNOSTIKA POSTAVENÍ NOHY** - 20.9.

3 cvičební sály, sál Pole Dance, wellness zóna, šatny se sprchou, parkoviště.

Připravili jsme pro Vás:

Cvičení

NOVINKY

- **H-Jóga** - kurz hormonální rovnováhy
- **Břicho&Hýždě** s Alenou Nejedlou
- **Kruháč a Bosu Body** se Zuzkou Křišťálovou
- **Zumba** s Hankou - v Protivíně i v Písku

SLEVA do 30. 9. na úvodní lekce pre-Jógy a pre-Pilates!

Nové služby

- **Terapie Pánevního dna** - řešení inkontinence, neplodností
- **AKCE - 10x Lymfodrenáž + kalhoty: 1.000,- Kč**
- **AKCE - Shiatsu: 490,- Kč**
- **Suchá uhlíčitá koupel CO₂**
- **Solagenárium - zvýhodněné permanenčky**



www.forbodystudio.com

IDEAL BODY

pro zdraví a krásu

Kontakty:
Pažoutova 2603, Písek
T: 728 726 433
www.idealbody.cz

**V září jsou tu pro všechny neomezené VIP vstupy
na 3 měsíce + 14 dní extra ke každé VIP!**

30 min. tréninku 3x týdně stačí!
Trénuj efektivně a využij
ty nejkvalitnější pomocníky
ve světě fitness!

- * Power Plate
- * Vacu Shape
- * Imoove

*Září
v Ideal Body
opět naplno!*



Jídelna a prodejna vegetariánské racionální stravy

Budovcova 105, Písek / T: 382 213 435
E: naturalprodejna@seznam.cz

Samoobslužná prodejna zdravé výživy, ve které
najdete především biopotraviny, bezpečkové výrobky,
dla potraviny, celozrnné pečivo a další.

**Každý měsíc pro Vás připravujeme možnost nákupu zboží
za akční cenu. Sledujte náš leták na www.naturalpisek.cz!**

PROBIO
POHANKOVÉ
VLOČKY
BIO 250g

40,-
35,-



**Napijte také na
našem E - Shopu:
eshop.naturalpisek.cz**



NATURAL
JIHLAVA
MOUKA
KOKOSOVÁ
500g

93,-
75,-

- Polední menu formou samoobslužného pultu
- Výživové poradenství · Krabičková dieta

IHC PÍSEK
 Na Výstavišti 493
 397 01 Písek

**NÁBOR LEDNÍ HOKEJ
 + ŠKOLA BRUSLENÍ**

Vždy neděle
 17:00
 a středa
 16:00

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

Více info na www.ihcpisek.cz

Laserové centrum

Botox * Výplně
 * Bradavice a znaménka CO₂ laserem
 * Omlazování kůže * Epilace
 * Odstranění žilek a pigmentací na obličej
 * Nastřelování náušnic, piercing

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

www.estetickamedicina.cz

H.E.A.T. KLUB Písek

- skupinové cvičení o délce 45 min (max. 10 osob)
 - základem je nejpřirozenější pohyb - CHŮZE, chůze na páscech Maxxerrunner
 - cvičení vhodné k redukci hmotnosti i ke zvýšení fyzické kondice
 - nabíjíme lecke kardio - redukce hmotnosti, středně náročné a náročné hodiny
 - zvýšení fyzické kondice, HEAT CIRCUIT - spojení HEAT programu (chůze) a kruhového tréninku

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

harmony
 Wellness club

*Přijď te vyzkoušet
 naše služby*

Nabízíme: **Skupinové lekce**
Fitness **Wellness** **Squash** **Masáže**
Solárium **Dětský koutek**

Roční členství
 Měsíční členství
 Jednorázové vstupky

Harmony Wellness club, Gregorova 2599, Písek
www.harmoniypisek.cz, tel.: 773 994 994, Harmony Wellness club, Písek [harmonywellnessclubpisek](https://www.instagram.com/harmonywellnessclubpisek)

Speciální příloha „KURZY, STRAVA, CVIČENÍ, HUBNUTÍ, ZDRAVÍ“

Pozvánka na test potravinových intolerancí




NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí



Běžná cena testu: ~~5 000 Kč~~

U nás **373 Kč!** V ceně je čaj INFUNAT RELAX.

Přijměte prosím naše pozvání na TEST POTRAVINOVÝCH INTOLERANCÍ

-  **první test potravinových intolerancí**
– orientačně zjistíte, na jaké potraviny máte intolerance
-  **bezbolestný a neinvazivní test** – bez odběru krve
-  **doporučení vhodného jídelníčku** na základě naměřených výsledků

Potravinové intolerance nejsou alergie. Neohrožují náš život, ale mohou negativně ovlivňovat kvalitu života. Jejich projevy jsou např. zácpa, průjem, nadýmání, kožní projevy, únava, úzkost, ale mohou způsobovat i obtíže s hubnutím a zadržováním vody v těle.

Při dočasném vyloučení určité potraviny se vaše tělo vyčistí a můžete se zbavit nepříjemných příznaků intolerance.

**ZJISTĚTE, JAK JSTE NA TOM.
STAČÍ SE JEN OBJEDNAT**

NOVINKA



NATURHOUSE Písek, Budějovická 103
tel.: +420 383 134 014, e-mail: pisek@naturhouse-cz.cz

facebook.com/naturhouse.cz

www.naturhouse-cz.cz



Video recepty NATURHOUSE





+420 777 309 309 | INFO@MAXCARS.CZ

KURZ BEZPEČNÉ JÍZDY / ŠKOLA SMYKU

NAUČÍME VÁS ZVLÁDAT SVÉ VOZY VE ZTÍŽENÝCH KLIMATICKÝCH PODMÍNKÁCH A V KRIZOVÝCH SITUACÍCH, POROZUMÍTE CHOVÁNÍ VAŠEHO VOZIDLA, COŽ MŮŽE VÝRAZNĚ SNÍŽIT RIZIKO DOPRAVNÍ NEHODY.



WWW.MAXCARS.CZ



JÍZDA VE FERRARI

NEZAPOMENUTELNÝ ZÁŽITEK
MAXIMÁLNÍ ADRENALIN
V CENĚ I JÍZDA V SAFETY-CAR
FIAT 500 ABARTH

WWW.PUJCSIFERRARI.CZ

ODEČTI SI BODY
NEBUĎ JEN CHODCEM



WWW.ODPOCTYBODU.CZ

Speciální příloha „KURZY, STRAVA, CVIČENÍ, HUBNUTÍ, ZDRAVÍ“

NÁBOR NOVÝCH ČLENŮ DO AEROBIC CLUBU SOLE/AC-SOLE/

Proběhne
v pondělí 10. 9. 2018
od 15.00 - 16.00

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

* sportovní aerobik * gymnastika
* pódiové skladby * dětská jóga

www.acsole.cz



OPEN DAY

Galerie Florián
Havlíčkovo nám., Písek

6. září 2018

15.30 Pilates
16.00 TaiChi
16.30 Spirální stabilizace páteře
17.00 Reflexní terapie nohou
17.30 Harmonizace čaker
18.00 Ājurióga
18.30 Naam jóga

773 797 494

VSTUP ZDARMA



www.siluetafitness.cz

TOP LEARNING

výuka jazyků a osobní rozvoj



Výuka AJ, NJ

pro firmy, dospělé, děti

ZÁPIS 3. 9. 2018

Kurzy sebepoznání i NW
Cesty k vnitřní svobodě a radosti

Mgr. Lenka Jelínková
tel.: 606 581 441, info@top-learning.cz
www.top-learning.cz

HIFU FOKUSOVANÝ ULTRAZVUK + THERMAGE ULTRA

DNE 15. 10. 2018

provádíme profesionální přístrojové ošetření pleti

KOSMETICKÉ STUDIO KŘIŠTÁL
Jaroslava Žemličková
Čechova 449/10, Písek

Výsledky ošetření

Po jediném ošetření nastartuje regenerativní proces v pokožce

Aktivuje se tvorba nového kolagenu

Odstraňuje vrásky na čele, kolem očí, úst, na krku i dekoltu

Nadzvedne kontury obou tváří

Jak vypadat mladší bez zásahu plastického chirurga? Zvolte facelift hollywoodských hvězd...



K R I Š T Á L OBJEDNÁVKY NA TEL.: 721 032 627

www.kristal-studio.cz Kosmetické studio Křišťál

RÁZOVÁ VLNA

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

NOVĚ

ESTETICKÁ RÁZOVÁ VLNA

- jizvy, strie, celulitida

NEINVAZIVNÍ TERAPIE BOLESTIVÝCH STAVŮ
POHYBOVÉHO APARÁTU,
ALTERNATIVA K OPERAČNÍMU ŘEŠENÍ



MUDr. Zbyněk Hrdlička, J. Wericha 502, Blatná, Tel.: 724 145 056, www.rehabilitacehrdlicka.cz

EVROPSKÁ NOVINKA V NĚMČINĚ I V ČEŠTINĚ!

Kdo má přijít, přijď! Jsi vítán!

- Energetická němčina - probuzení energie v každém člověku, který sám chce, v německém jazyce. Největší životní investice!
- Energetická čeština - probuzení energie v každém člověku, který sám chce, v českém jazyce. Největší životní investice!
- Audiovizuální, zvuková i hudební němčina
- Četba německých originálů, konverzace
- Telefonická němčina pro pokročilé - nejobtížnější, však nejpraktičtější pro pracovní a soukromý život v zahraničí

INDIVIDUÁLNÍ I FIREMNÍ VÝUKY NĚMECKÉHO JAZYKA PO CELÝ ROK PRO VŠECHNY, VŠECHNY OBORY, PROFESE, VĚK

Hlavní zaměření: práce s energií, ekonomie, zdraví, vše v němčině i češtině

*Wenn ich will,
kann ich!*

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



Boty a botičky

Florián - Havlíčkovo nám., Písek
ROZŠÍŘENÁ PRODEJNA
(Po-Pá 9.00-17.00 · So 9.00-12.00)
tel.: 603 814 438

DĚTSKÁ zdravotně nezávadná OBUV

DĚTSKÉ OBLEČENÍ

ZABEZPEČOVACÍ A KAMEROVÉ SYSTÉMY



Pavel VÁVERKA | Tel.: 736 228 687

Hostivítova 321, 397 01 Písek

- Alarmy
- Kamerové systémy
- Vstupní a přístupové systémy
- Slaboproudé elektroinstalace
- Domovní automatizace



Platinový
montážní partner
JABLOTRON

„POSTARÁME SE O VAŠE BEZPEČÍ“

www.pvpisek.cz | www.alarmy-pisek.cz