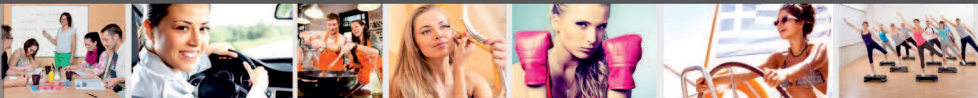


# SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA

## KURZY, STRAVA, CVIČENÍ, HUBNUTÍ, ZDRAVÍ

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

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



### NOVĚ jsme pro Vás 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, kapitánské, 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.: 603 258 004  
 hanka@for-body.cz

**Rozešířili jsme pro Vás prostory o wellness zónu,  
 cvičební sál a sál Pole Dance (7 tyčů)!**

Připravili jsme pro Vás:

#### Cvičení

**NOVINKY**

- Máte s cvičením pilates nebo jógy své zkušenosti nebo jste úplný začátečník? Přijďte si k nám vyzkoušet cvičení „ušité přímo na míru“.
- Nejširší nabídka kurzů Pilates v malých skupinách
  - Lekce Jógy, Tai-chi, Tabaty, Piloxingu, Zumbly a další
  - Jediná nabídka kurzů Pole Dance v Písku

- Jóga - nové lekce pro začátečníky
- Pole Dance - nové kurzy pro začátečníky i děti školního věku
- Bosu - lekce s novou cvičební pomůckou
- Zdravotní cvičení nejen pro seniory

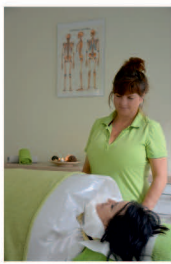
Dále nabídneme širokou nabídku masáží a služby fyzioterapeutky.

**Slevy pro nové klienty - do 30. 9. 2017  
 na úvodní lekce pre-jógy a pre-pilates**

#### Nové terapie a služby

- Akce a kurzy září 2017:**
- **DIAGNOSTIKA POSTAVENÍ NOHY** - 14. 9. 2017
  - **OPEN DAY** - vstup zdarma 16. 9. 2017
  - **DĚTSKÝ AEROBIK** - zápis dětí Písek 18. 9. 2017
  - **DĚTSKÝ AEROBIK** - zápis dětí Protivín 25. 9. 2017
  - **H-JÓGA** - kurz proti hormonální nerovnováze

- **Hydrocolon**  
- výplach tlustého střeva
- **Solagenárium**  
- kombinace solária a kolagenária
- **Kineziologie**  
- emoční odblokování



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

## 1

## NOVINKY ve FOR BODY studiu

## FOR BODY STUDIO

„centrum zdraví a pohybu“

For Body studio bylo otevřeno v únoru 2013 s cílem vytvořit příjemné zdravotně-kondiční prostředí. Motto našeho studia zní:

„Tělo i mysl v rovnováze“, a tím se opravdu řídíme! Najdete u nás nejen širokou škálu pohybových lekcí, ale i fyzioterapie, masáže a další služby.

Zaměřujeme se na individuální přístup - cvičení probíhá v malých skupinkách pod vedením certifikovaných instruktorů. Kromě široké nabídky lekcí **Pilates** a **Jógy** nabízíme i lekce **Tai-chi** a aerobní lekce **Piloxing**, **Tabatu**, **Zumbu** a další. Jako jediné studio v Písku vedeme kurzy **Pole dance**, v novém sále

## se 7 tyčemi!

Nezapomínáme ani na děti, pro ty jsou ve For Body připraveny lekce **Dětského aerobiku** a nově od září otevíráme **Kurzy Pole dance** i pro děti školního věku (od 8 let).

Nabízíme velké množství různých typů **masáží** (od klasických, přes reflexní, uhlíčitě i rašelin. zábaly).

Komplexní péče o zdraví pohybového aparátu je zajištěna **fyzioterapeutkou** a pravidelně provádíme **diagnostiky plošky nohy** pro širokou veřejnost.

Pořádáme **workshopy a tématické přednášky** a ve spolupráci s CK RELAX BALI organizujeme pobyty nejen s cvičením.

Od září 2017 jsme pro Vás rozšířili prostory o **wellness zónu**

a **cvičební sály**. Mezi novinky, které jsme si pro Vás přichystali patří **Kineziologie** a **Solagenárium** a od října připravujeme **Hydrocolon**.

Rozšířili jsme nabídku cvičebních lekcí o **Kruhový trénink**, **Cvičení na velkých míčích** a **Bosu Body**.



## KINEZILOGIE

- emoční odblokování

Příčinou nemocí a stresů je nerovnováha organismu, která se nejprve projeví v emocionální a psychologické sféře. Následně, pokud příčina nerovnováhy není odstraněna, vede k projevům nemocí. Mezi nejčastější příčiny patří:

partnerské problémy, hněv, smutek, pocit viny či problémy ve škole. Nerovnováha organismu nastává, pokud spolu pravá a levá hemisféra mozku dokonale nespoupracují.

Kineziologie, respektive metoda „One Brain (Jednotný mozek)“ využívá čínských poznatků o meridiánech - dráhy, po kterých proudí energie. Abychom našli blok v proudění energie využíváme tzv. svalový test rukou, který se provádí na deltovém svalu a je zcela bezbolestný. Na základě testu se najde pocit a doba (věk) příčiny.

**Celé odblokování probíhá za plného vědomí.**

**Pochopení příčiny a její odblokování umožní výrazně zmírnit potíže, mnohdy i zbavení se letitých omezení jako: astma, alergie, závislosti, fobie, strachy, dyslexie, vady řeči, nízké sebevědomí, tréma a podobně.**

## HYDROCOLON

Hydrocolon je výplach tlustého střeva filtrovanou teplou vodou, za pomoci jednorázové trubice a to za využití moderní technologie špičkovým přístrojem (Colon Hydromat). Procedura je bezbolestná, zcela bez zápachu a esteticky naprosto nerušivá.

V tlustém střevě se nachází 80 % imunitního systému, je tedy třeba o sliznici, právě tohoto pro život nezbytného orgánu, dbát.

Nerovnováha ve složení střevní mikroflóry nastává velmi snadno a týká se skoro každého z nás a to zejména díky modernímu životnímu stylu a špatné životosprávě.

Hlavní příčinou je nejčastěji převaha živočišných bílkovin a tuků v potravě a nedostatek vlákniny. Colon Hydromat se používá především jako prevence, ale i jako způsob léčby mnoha nemocí.

Pravidelné docházení na hydrocolon má vysoké detoxikační účinky, a tak zlepšuje odolnost organismu. **Colon Hydromat účinkuje například proti chronické únavě, zácpě, posiluje imunitu, podpora při redukci tělesné hmotnosti a další.**

## SOLAGENÁRIUM

Solagenárium je kombinace solária a kolagenária. Kombinací těchto dvou přístrojů dosáhnete nádherného opálení a vypnuté pleti, díky vyváženému přírodnímu spektru záření převratnou novinkou pro zdravé a šetrné opalování. Jde o způsob opalování dle nových norem EU, spojené s podporou tvorby kolagenu a regeneraci kůže, který pozitivně působí na stav pokožky. UV trubice se postarají o to, aby se Vaše pokožka zabarvila za současné regenerace kůže pomocí kolagenových trubic.

Speciální kolagenové trubice povzbuzují tvorbu kolagenu v kůži (škáře) a UV trubice vytváří pro tělo nezbytný vitamín D.

Kolagen a opalování všeobecně zlepšují zdravotní stav a zvyšují atraktivitu!

*forBody*  
Pro tělo i mysl v rovnováze

Centrum pohybu  
a zdraví

**Městský areál, budova 05.1  
Sedláčkova 472/6, Písek**

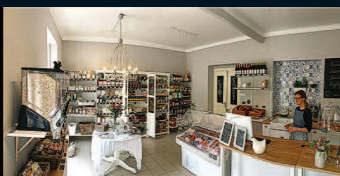
**Tel.: 603 258 004**

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

Farmářský obchod



Žižkova třída 10, Písek



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

Proběhne  
v pondělí 11. 9. 2017  
od 16.00 - 17.00

Bližší informace o našich  
aktivitách naleznete  
na našich stránkách:

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



### Zdravotně pohybové studio

fyzio  
pilates



vás zve na **dny otevřených dveří**  
v Písku ve dnech **10.9. a 12.9.**

Více informací na

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



Štěpánka Halamová

fyzioterapeut

Telefon: 606683703

## FIT CLUB PÍSEK

Velké náměstí 2/22, Písek  
(nad Soho Cafe, 2. patro)

Nabízíme:

- Výživové poradenství
- Měření tuků
- Cvičení (Jumping, Bodyform, Jóga)

Rozvrh na [www.fitclubpisek.cz](http://www.fitclubpisek.cz)



## DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

**Galerie Florián**  
Havlíčkovo nám., Písek

### 8. 9. 2017

16.30 – Neam jóga  
17.00 – Čchi Kung  
17.30 – Pilates  
18.00 – Tai Chi  
18.30 – Spirální stabilizace páteře  
19.00 – Ájurjóga

773 797 494  
773 797 495

*www.stilnecfitness.cz*



Vstup zdarma



## H.E.A.T. KLUB Písek

- skupinové cvičení o délce 45 min (max. 10 osob)
- základem je nejpřirozanější pohyb - CHŮZE, chůze na páscech Maxxrunner
- cvičení vhodná k redukci hmotnosti i ke zvýšení fyzické kondice
- nabízíme lekce kardio - redukce hmotnosti, středně náročná a náročná 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](http://www.heatklubpisek.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

### NOVĚ ESTETICKÁ RÁZOVÁ VLNA

- jizvy, strie, celulitida

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



## Institut krásy Charme

ŽANETA PIVRNCOVÁ

Bezděkovská 123 Strakonice tel.: 777 019 278  
[www.kosmetika-zaneta.cz](http://www.kosmetika-zaneta.cz)

- ▣ MUDr. Slavíková - 2.9. / 5.9. / 19.9. / 10.10. / 28.10. / 7.11.2017
  - PRP léčba pleti za pomoci krevní plazmy
  - výplně vrásek kyselinou hyaluronovou
  - Botulotoxin typu A
  - Mezonitě
- ▣ IPL - 22.9. / 20.10. / 24.11.2017
  - odstranění chloupků, žilek a pigmentací

V ZÁŘÍ VÁM PŘEDSTAVÍME

NOVINKA

### Plasma Jet Medical

míniinvazivní blepharoplastika  
horních a dolních víček, odstranění  
kožních výrůstků



## OČNÍ OPTIKA REGINA KOUBOVÁ

### VYŠETŘENÍ OČNÍM LÉKAŘEM ZDARMA

23. 9. 2017  
(Nutno objednat)

POUZE U NÁS:

CELOROČNÍ  
MĚŘENÍ ZRAKU  
OPTOMETRISTOU

📍 Oční optika - Regina Koubová, Ningrova 159, 397 01 Písek

☎ (+420) 602 205 224    ✉ [info@optika-pisek.cz](mailto:info@optika-pisek.cz)



# 1 NATUR HOUSE - Odborníci na zdravé hubnutí

Jméno a příjmení: Zora Tvrzská  
Zaměstnání: učitelka v mateřské škole  
Bydliště: Orlík nad Vltavou  
Poradna: Písek  
Věk: 51 let  
Výška: 160 cm  
Původní hmotnost: 73 kg  
Současná hmotnost: 60 kg  
Zhubla: 13 kg  
Délka hubnutí: 3 a půl měsíce  
Původní velikost oblečení: 46 - 48  
Současná velikost oblečení: 38 - 40  
Zmenšené o: 4 - 5 konf. vl. oblečení  
Úbytek přes břicho: 17 cm



**Hubnutí mi připadalo až moc lehké. Jedla jsem více než předtím a při tom jsem zhubla.**

**Díky výživové poradně NATURHOUSE v Písku se paní Zorka Tvrzská naučila sníst, zlepšila si pitný režim a přešla na cukrovce typu B, kterou má v rodině. Shozených 13 kilo a zeštíhlení v pase o 17 cm je pak příjemným bonusem k lepšímu zdraví a vitalitě.**

**Zorko, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?**

Do výživové poradny NATURHOUSE mě přivedla hlavně zvědavost, částečně i má mírná nadváha. Věděla jsem, že to není ještě tak zlé s váhou, ale v rodině máme cukrovku typu B, a tak jsem tomu chtěla trochu předejít. Víím, že čím je člověk starší, tím se mu hůře hubne a mění zajeté návyky.

**Pamatujete si, jak probíhala Vaše**

## 1. konzultace? Co se na ní dělo?

První konzultaci jsme si domluvily po telefonu již za 2 dny. Těšila jsem se, co nového se dozvím a byla jsem příjemně potěšena. Výživová poradkyně Monika Vítková byla velice laskavá a vše mi podrobně vysvětlila. Akorát jsem byla nešťastná, že konzultace byly 1x týdně. Přeci to bylo pro mě dost daleko, ale nakonec jsem jezdila každý týden a vůbec toho nelituji. Při každé návštěvě jsem byla podporována a chválena, to je to, co člověk potřebuje slyšet, aby pokračoval dál. Cítit podporu v tom, co dělám, i když se třeba zrovna nedaří. V začátku bylo fajn, že paní Monika byla na telefonu, když si člověk nevěděl rady, vždy ráda poradila.

**K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?**

U mě nastala změna hlavně v tom, že pravidelně snídám. Já vždy až svačila, snídání jsem nějak nestihala. A vidíte, už jsem si navykla a mám obrovský hlad hned ráno, takže se na snídání moc těším a vždy si tu chvíli udělám. Pak omezení kávy a lepší pitný režim obvyčejné vody.

**Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?**

Nejvíce mi chutnaly ampule LEVANAT s příchutí „fernetu“, i když alkoholu neholduji, ale měly příjemnou nahořklou chuť. Chutná mi i vláknina FIBROKI, která je nedílnou součástí jídla, má jemnou jablečkovou příchutí a hlavně pomáhá zahnět chuť na sladké.

**Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?**

Hubnutí mi připadalo až moc lehké. Jedla jsem více než předtím a při tom jsem zhubla. Háček byl v tom, že předtím jsem jedla míř, ale ve špatném složení. Porce, které jsem měla sníst během dne

byly tak velké, že bych je předtím měla na dvakrát. I přes to, že jsem konzultace musela na 14 dní přerušit z důvodu hospitalizace v nemocnici, tak se mi dařilo navázat tam, kde jsme předtím s poradkyní Monikou skončily.

**Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?**

Po zhubnutí mě nebolí tolik záda a mám více energie. Je pravda, že v průběhu hubnutí byla moje nálada jako na houpačce, ale nyní se již ustálila.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Chodila jsem cvičit na zpevnění bosu 1x týdně.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Určitě se chystám docházet do NATURHOUSE nadále, ať mám kontrolu nad svou váhou. Cítím se velice dobře a chtěla bych se tak cítit i nadále.



**NATUR HOUSE**  
Odborníci na zdravé hubnutí

**Budějovická 103, Písek  
tel.: 383 134 014**

**www.naturhouse-cz.cz**



## MĚŘENÍ A ANALÝZA TĚLA ZDARMA

**NATUR HOUSE**  
Odborníci na zdravé hubnutí

Při předložení  
tohoto poukazu.

# **i** RÁZOVÉ VLNY - ZBAVÍ VÁS VAŠÍ BOLESTI

Dlouhodobé opakující se bolesti pohybového ústrojí mnohým lidem znepříjemňují život.

Nepomáhají jim obstríky, rehabilitační léčba, ani silná analgetika. Mnohdy musí podstoupit operační výkon.

**V Písku na poliklinice máme přístroj, který vytváří léčebné rázové vlny.**

Těmi se dají tyto bolesti odstranit nebo podstatně zmírnit.

Léčba mnohdy nahrazuje operační výkon. Také časově není náročná a vlastní výkon trvá jen několik minut.

Aplikace rázových vln se především doporučuje **u bolestivých patních ostruh, u tenisového lokte, skokanského kolena, bolesti Achillovy šlachy, ztuhlých a bolestivých ramen a také u bolestivých drobných ručních a nožních kloubů.**

Léčba těmito vlnami není pojišťovny hrazena, proto si pacienti jednotlivé procedury (5) musí hradit sami.

Další 2 procedury mají již zdarma.

**Jedna procedura u nás stojí 290,- Kč, což je cena bezkonkurenčně nejlevnější v kraji.**

Zájemci se mohou telefonicky předem objednat na t.: **380 749 798, 382 211 338.**

**MUDr. Vlastislav Hrazdil  
Chelčického 49  
397 01 Písek**

Pokud budete mít zájem, můžete se objednat v ordinaci MUDr. Hrazdila  
**na tel.: 380 749 798, 382 211 338**  
nebo e-mailem: [vlastahrazdil@seznam.cz](mailto:vlastahrazdil@seznam.cz)

**TENISOVÝ  
LOKET**

**BOLEST  
KOLEN**

**BOLEST  
ACHILLOVY  
ŠLACHY**

**BOLEST RAMEN**

**ARTROTICKÉ  
BOLESTI  
DROBNÝCH  
RUČNÍCH  
A NOŽNÍCH  
KLOUBŮ**

**PATNÍ OSTRUHA**





## KAPITÁNSKÉ ZKOUŠKY A KAPITÁNSKÉ KURZY

20 kW  
M20  
2 900 Kč

> 20 m <  
M  
2 900 Kč

> 24 m <  
M24  
4 900 Kč

20 m<sup>2</sup>  
S20  
1 200 Kč

~ m<sup>2</sup>  
S  
1 200 Kč



[kapitanjepes.cz](http://kapitanjepes.cz)

- Kapitánské kurzy VMP
- Lodní instruktor
- Cvičné plavby

více na:

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



## TOP LEARNING

výuka jazyků a osobní rozvoj



### Výuka AJ, NJ

pro firmy, dospělé, děti  
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](http://www.top-learning.cz)

## AUTOŠKOLA

Ing. Tomáš Preuss

Kollárova 91, Písek, Tel.: 382 212 961  
e-mail: 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)

PŘIJĎ · PROŽIJ  
PRACUJ · ZŮSTAŇ VĚČNÝ

## INDIVIDUÁLNÍ I FIREMNÍ KURZY NĚMECKÉHO JAZYKA

Po celý rok \* Pro všechny profese  
Každého věku

V soukromé učebně, ve firmě, skypem  
pro začátečníky,  
středně pokročilé a pokročilé

- všeobecná němčina
- odborná němčina
- duchovní němčina - bhakti jóga

### PETRA ŽÁKOVÁ

Ing. Petra Žáková, Písek, Raisova 1562  
Tel.: 608 165 977 • zak@hotmail.cz  
[www.nemcina-pisek.wbs.cz](http://www.nemcina-pisek.wbs.cz)

PŘEKLADY  
TLUMOČENÍ

## VÝUKA JAZYKŮ

angličtina  
němčina  
francouzština  
chorvatština  
italština  
ruština  
španělština  
čeština pro cizince



Tel.: 724 500 205  
Petra.Brajinova@seznam.cz  
[www.petrabrajinova.eu](http://www.petrabrajinova.eu)

## Laserové centrum

- Botox \* Výplně
- \* Bradavice a znaménka CO<sub>2</sub> laserem
  - \* Omlazování kůže \* Epilace
  - \* Odstranění žilek a pigmentací na obličejí
  - \* Nastřelování náušnic, piercing

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

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



# MAX CARS+

+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](http://WWW.MAXCARS.CZ)



## JÍZDA VE FERRARI

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

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

## ODEČTI SI BODY NEBUĎ JEN CHODCEM



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

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



# KROUŽKY

školní rok 2017/18

## ORANŽOVÉ ODDĚLENÍ

Marie Petrová 778 412 496 petrova@ddmpisek.cz

Atelier módního doplňku \* Balet \* Dancehall  
Divadelní kroužek \* Jak si lépe pamatovat  
Keramika \* Kreativní kroužek \* Kytara  
Pěvecký sbor Zvoneček \* Rytmické bubnování  
Sborissimo \* Šperkování \* Tvořivá dílna pro šikulky  
VÝHUDRAM klub \* Výtvarka \* Výtvarka pro dospělé  
Zhecu taneční hry pro nejmenší  
Zhecu taneční hry pro předškoláky

## MODRÉ ODDĚLENÍ

Kateřina Kodýdková 777 339 986 modre@ddmpisek.cz

Aikido \* Airsoft IPSC \* Angličtina za školou  
Běžecská škola \* Deskové hry tradiční i netradiční  
Fun and relax \* Historický šerm \* IQ klub  
Light Show \* Logopedie \* Lukostřelba děti  
Lukostřelba dospělí \* Maňáskové divadlo  
Míčové hry \* Rytířská škola  
Scénický šerm \* SHŠ Klíč a Meč  
Zázračné muffiny

## ZELENÉ ODDĚLENÍ

Jaroslav Šíma 777 339 898 sima@ddmpisek.cz

Airsoft - Military \* Airsoft - Vietnam  
Akční střelnice \* Dračí Doupě \* LARP - Meč a magie  
LARP POSTAPO \* LARP - STARS WARS \* Sířové hry  
Šití historických a LARP kostýmů  
Zvířátkov - Cvrčci \* Zvířátkov - Malí savci  
Zvířátkov - Teraristika

ddmpisek.cz

## ŽLUTÉ ODDĚLENÍ

Jana Adam 775 272 424 zlute@ddmpisek.cz

Airbrush \* Cvičení dětí \* DIY klub \* Floral  
Finanční gramotnost pro děti \* Cheerleaders \* Logic  
Obruče - pokročilý \* Obruče - začátečníci  
Podnikatelský kroužek pro děti  
Příprava na přijímací řízení - 5. třída a 9. třída  
Scrapbooking \* Sportovní gymnastika  
Stolní tenis \* Šachy děti \* Šachy dospělý \* Volejbal  
Youtubering \* Základy BLOGOVÁNÍ

## ČERVENÉ ODDĚLENÍ

Karel Červenka 777 339 987 cervenka@ddmpisek.cz

3D grafika a animace \* 3D tiskárna  
Digitální fotografie \* Elektronika \* iKnow 2  
League of Legends \* LEGO ROBOTáci pro školáčky  
LEGO ROBOTické \* Letečtí modeláři  
Minecraft \* Mobilní aplikace  
Plastikový modeláři \* Počítače  
Rybáři pokročilí \* Rybáři začátečníci  
Rybolovná technika

## KOSMETICKÉ SLUŽBY



- kosmetické ošetření dle typu pleti
- péče o pleť s masáží obličeje, krku a dekoltu
- úprava i barvení obočí a řas
- parafinové zábaly rukou

Jaroslava Žemličková

Čechova 449 (pod posilovnou), Písek  
T: 721 032 627, E: zemlickova.j@seznam.cz

www.kristal-studio.cz

Nově jsme pro Vás připravili **odborné poradenství** v oblasti zdravé výživy a životního stylu.

slovo **NEJDE**  
pro nás **NEEXISTUJE,**  
tak přestaňte  
**HUBNOUT**  
a  
**ZHUBNĚTE!**

**Vstupní konzultace** (90 min) zahrnuje:

- kompletní diagnostiku vašeho zdravotního stavu
- změření hodnot vašeho těla (tuk, svalová hmota, BMI a další)
- strategii jak řešit vaši situaci

**Dále pro Vás můžeme připravit**

- jídelníček na míru
- krabičkovou dietu
- konzultaci na prodejně včetně nákupu se slevou
- poradce pro výživu na telefonu v případě vašich potíží

**KRABIČKOVÁ DIETA:**

- zahrnuje 5 porcí jídel denně
- dovoz až k vám domů
- zdravé jídlo vhodné k hubnutí připravené z kvalitních základních potravin
- vyvážený poměr makroživin a mikroživin pro zdravý životní styl

V průběhu programu  
**SLEVA NA PRODEJNĚ**

**10%**



V případě vašeho zájmu volejte naši výživovou poradkyni  
**Bc. Marii Pexídrovou, DiŠ. tel.: 733 796 401**  
tel. 773 618 188, 382 213 435 [www.naturalpisek.cz](http://www.naturalpisek.cz)