



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

**SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA NA ZÁŘÍ**

str. 11 - 16

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

*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

### Akce září 2019:

- **OPEN DAY** - vstup zdarma 7.9.
- **POLE DANCE** - zápis dětí Písek 7.9.
- **DETSKÝ AEROBIC** - zápis dětí Písek 11.9.
- **DETSKÝ AEROBIC** - zápis dětí Protivín 9.9.
- **JUMPING KIDS** - zápis dětí Písek 7.9.
- **DIAGNOSTIKA POSTAVENÍ NOHY** - 12.9.

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

Široká nabídka masáží,  
služby Fyzioterapeutky a Kineziologie.

- nejširší nabídka kurzů **Pilates a fyziPilates** • malé skupiny do 9 lidí, privátní lekce
- **Pilates pro muže** • nejširší nabídka pomůcek na fyziopilates • **Jóga** - skupinové i privátní lekce
- **Pole Dance** - kurzy pro děti a dospělé • **Tabata**, **Piloxing**, **Bosu**, **Body Form**, **Jumping** a další

**Dárkové certifikáty  
a balíčky**

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

Připravili jsme pro Vás:

**NOVINKY**

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

#### Cvičení

- **H-Jóga** - 2 kurzy pro hormonální rovnováhu
- **JUMPING Kids** - kurz cvičení dětí od 8 let
- **PILATES** - kurz začátečníci Protivín
- **MultiSport, GalleryBeta**  
- akceptace karet

#### Zdraví

- **Ruční lymfatické masáže**  
- provádíme před i po operacích
- **Suché uhličité koupele CO2**
- **Kineziologie** - emoční odblokování
- **Solagenárium** - zdravé opalování



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

**harmony**  
Wellness club  
Club Vašich snů ...

*Nábor nových členů*

# Street dance

*Vždy ve čtvrtek od 16:00*

*pro holky i kluky od 13ti let.  
(mladší po domluvě)*

Máš rád/a hudbu, chceš být součástí taneční skupiny a zároveň objevit a rozvíjet svůj individuální osobitý styl?

A čeho budeš vlastně součástí?

Street dance zahrnuje všechny pouliční tance, ve kterých si nachází stále větší oblibu mladá generace.

Mezi taneční techniky a styly patří:

- hip hop
- new style,
- hype
- funky
- lockin', dále pak poppin'
- house
- breakdance
- \*...

Těšíme se na Tebe!

Všechny tyto tance jsou neoddělitelně spjaté s konkrétní hudbou a životním stylem. Tanečníci se pohybují volně a dokonce se snaží vymyslet a tvořit svůj vlastní osobní styl. Improvizace je základem většiny pouličních tanců, i když i zde najdeme promyšlené choreografické prvky, smíšené právě s improvizací.

A kdo tě to naučí?

Dnes už lektorka s několikaletou praxí nabíranou z různých měst ČR, tanečnice, která byla součástí taneční skupiny Illknees, která vyhrála 2x ME v Poreči s postupem do LA na MS. Natočila taneční reklamu vysílanou před StarDance...

Harmony Wellness club, Gregorova 2599, Písek  
www.harmonypisek.cz, tel.: 773 994 994, Harmony Wellness club, Písek harmonywellnessclubpisek



## SPORTOVNÍ A RELAXAČNÍ CENTRUM

*zrekonstruované prostory na Zimním stadionu v Písku*



Kontakt:  
cvičení: 777 803 971  
masáže, sauna: 731 129 200  
www.ms-pisek.cz/sportovní areály/  
 fitnesscentrumzimák  
 skcpisek

Ceník uveden na webových stránkách.

**\*nabízí zlepšení fyzické kondice, zapracování na své postavě, udržení pevného zdraví a duševní vyrovnanosti**

**Posilovna s kardio zónou: cena: 70,- Kč**

osobní tréninky s diagnostikou pohybového aparátu

**Skupinové lekce:** vedené kvalifikovanou a zkušenou lektorkou fitness a učitelkou hatha jógy s dlouholetou praxí

**Kruhový trénink: pondělí od: 17,15 hod. \* čtvrtek od: 18,30 hod.**

**cena: 80,-Kč:** 90 minutové cvičení pro aktivní sportovce, intervalový trénink pro zvýšení fyzické síly, aerobní kondice, nárůst dynamiky, posilování celého těla, zapojení cviků pro zdravá záda, nechybí kvalitní jogový strečink celého těla a závěrečná relaxace

**Hatha jóga: čtvrtek od 16:45 hod., cena: 80,- Kč**

90 minutové cvičení, ásany, meditace, harmonizace čaker, filosofie jógy, pro zlepšení mentálního a fyzického zdraví a duševní vyrovnanosti

**Hot jóga: středa: 18,00 hod., cena: 120,- Kč**

90 minutové cvičení ve 35 - 42 °C se zvýšenou vlhkostí, ásany, dechové cvičení, relaxace, procvičení každé části těla, cév, šlach, svalů k uchování optimálního zdraví a funkce, detoxikace orgánů, pročistění lymfatického systému

**Relaxační zóna: sportovní a rekondiční masáže**

Kvalifikovaný masér provádí také speciální masáže: Reflexní masáž chodidel, Baňková masáž, Dornova metoda, Breussova metoda, lávové kameny, čínskou masáž TUI- NA.

**Saunování: finská privátní sauna**

- kde nabízíme pro jednotlivce i skupiny saunování v soukromí

# Dámské Fitness Písek

- Bc. Iva Raková

Vážené dámy,

hledáte-li fitness trenérku, která vám pomůže zhubnout, tvarovat postavu, poradit s výživou a motivovat, přijďte si se mnou zatrénovat. Stále přijímám nové klientky na osobní tréninky.

Dále do svého programu zahrnuji metodu SM systém -Mudr.Richard Smíšek. Tato metoda léčí výhřez disku, skoliózu, degenerativní změny a regenerace páteře.

**Nabízím Vám balíček 10 tréninků pod mým vedením s 11. tréninkem ZDARMA**

**Mé vzdělání:**

UJEP katedra tělesné výchovy a sportu

Trenérská škola Petra Stacha / instruktor fitness

Nutris - poradce pro výživu

Bosu - CORE

Instruktor Alpinning programu

Instruktor Fitbox programu

SM systém Mudr. Richard Smíšek

Majitelka [www.vasefitness.cz](http://www.vasefitness.cz)

**Pokud budete mít o osobní trénink zájem, kontaktujte mě:**

**Cena**

**2990,- Kč**

☎ 775 030 446

@ prodej@g11.cz

Koukněte na Facebooku  Iva Fitness osobní trenér  
a nebo na instagramu [vase\\_fitness](https://www.instagram.com/vase_fitness)



To vše v Dámském Fitness v Písku, **Hradištská 2454**, v areálu FORD vedle McDonalds.



**NOVINKY V PÍSKU  
PRO VAŠI KRÁSU!**



**Zeštíhlující tělové zábaly  
BODY WRAPS**

Slim · Anticellulite · Sport  
Skin Care · Antistress

Nejlepší cesta k zeštíhlení během  
90 minut! Skvělé proti celulitidě!  
Úbytek hned po první kúře 5 - 30 cm!

Více informací o jednotlivých zábalech  
na [www.bodywraps.cz](http://www.bodywraps.cz)

**Novinka - LIPOSONIX! Neinvasivní přístrojová liposukce**

Zhubněte až o 1 velikost po jedné proceduře  
Účinné a bezpečné odstranění tuků a celulitidy bez chirurg. zákroku

**23. 9. 2019 u nás ve studiu. Možnost objednání na tel.**

**Thermage - Neinvasivní radiofrekvenční lifting**

Okamžité omlazení pleti bez použití skalpelu · Redukce vrásek kolem očí,  
nad horním rtem, nosoretní rýhy, dvojité brady atd. · Efekt viditelný až několik let

*„Vypadat mladší a být bez vrásek nebylo nikdy tak snadné!“*

**MW - Slim s.r.o. | PÍSEK | Markéta Witzenleiterová | tel.: 774 044 599**

**H.E.A.T. KLUB Písek**

- skupinové cvičení o délce 45 min (max. 10 osob)
- základem je nejpřirozenější pohyb - CHŮZE, chůze na pásech Maxxerrunner
- cvičení vhodné k redukci hmotnosti i ke zvýšení fyzické kondice
- nabízíme lekce 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](http://www.heatklubpisek.cz)

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

**Proběhne  
v pondělí 9. 9. 2019  
od 17 hod.**

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



\* sportovní aerobik \* gymnastika  
\* pódiové skladby \* dětská jóga

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

**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](mailto:sekretar@ihcpisek.cz)  
T: 603 873 724

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




**VELKÁ JÍZDA ZAČÍNÁ  
PRVNÍM KROKEM**

PŘIJĚTE 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: 26.09.2019 od 16:00  
Adresa stadionu: Na Výstavišti 493, 397 01 Písek  
Blíže info: [www.ihcpisek.cz](http://www.ihcpisek.cz)

\* Pokud nedostupujete zmíněným vybavením, obraťte se prosím na pořádající klub s datem na možnost zapůjčení věci na místě.

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




*Petra Žáková*

**INDIVIDUÁLNÍ I FIREMNÍ KURZY  
NĚMECKÉHO JAZYKA**

**PO CELÝ ROK**  
pro všechny věky a všechny obory  
pro děti, studenty, dospělé i důchodce

**Hlavní zaměření němčiny:**  
\* ekonomie \* zdravotnictví \* psychologie  
\* filozofie \* bhakti joga \* karma joga  
\* příprava pro státní zkoušky, maturity,  
pracovní pohovory, životopisy a život  
v německy mluvících zemích

**NOVĚ:**  
\* děti a bhakti joga - *němčina hravě s radostí*  
\* dospělí a bhakti joga a karmajoga  
- *němčina a život v radosti*

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)

*Flash Dance Labuť*

*Děti 3 - 15 let*



**BALET \* VÝRAZOVÝ TANEC**

*Baletní a rytmické studio s výrazovým tancem a individuálním přístupem Marty Kotrbové Vás zve k zápisu.*

Areál Jitex Písek - taneční centrum

**NOVÝ ZÁPIS 2019**  
**11. září 16.00 - 17.00 h.**

\*\*\*\*\*

Lekce probíhají:  
středa: 15.00 - 16.00, 16.00 - 17.00 h.  
pátek: 16.00 - 17.00, 17.00 - 18.00 h.

\*\*\*\*\*

Možnost zápisu a info: 728 938 063  
[www.flashdance-labut.cz](http://www.flashdance-labut.cz) \* facebook - marta kotrbová



**TOP LEARNING**

výuka jazyků a osobní rozvoj



**Výuka AJ, NJ**  
pro firmy, dospělé, děti

**ZÁPIS 3. 9. 2019**

Kurzy sebepoznání i NW  
Cesty k vnitřní svobodě a radosti

Mgr. Lenka Jelínková  
tel.: 606 581 441, [info@top-learning.cz](mailto:info@top-learning.cz)  
[www.top-learning.cz](http://www.top-learning.cz)

**KOSMETIKA**  
*Retař*

Jitka Pechačová - tel.: 607 828 032

**Péče o pleť**

- \* kosmetické ošetření obličeje, krku a dekoltu
- \* peeling \* aplikace masky \* čištění pleti ultrazvukem
- \* ultrazvuková žehlička \* diamantová mikrodermabrazie
- \* úprava a barvení obočí a řas
- \* depilace voskem a cukrovou pastou
- \* luxusní kosmetika Oligodermie Paris

**Make-up**

- \* denní \* večerní \* svatební \* maturitní



*Institut krásy*  
*Charme*

Bezděkovská 123 Strakonice tel.: 777 019 278  
www.kosmetika-zaneta.cz

**MUDr. Beranová** 4.9. / 11.9. / 18.9.2019  
**MUDr. Slavíková** 14.9. / 12.10. 2019

aplikace plazma terapie, Botulotoxinu, výplní  
vrásek kyselinou hyaluronovou, mezonití....

**IPL** 27.9. / 25.10. / 22.11. 2019  
odstranění pigmentací, žilek, chloupků...

**TERMÍNY JSOU OMEZENY**



**NOVINKA**

**NOVÝ PŘÍSTROJ  
PLASMA JET MEDICAL**

**HSR OŠETŘENÍ**  
mezoterapeutický koktejl, který dodá vaši pokožce  
58 aktivních látek včetně kyseliny hyaluronové

**KMENOVÉ BUNĚKY**  
jediný přípravek na trhu, který obsahuje výtažky  
z kmenových buněk z adipocytární tkáně, dokáže  
vytvářet nové kožní buňky, zmírňuje tak již existující  
jemné vrásky, zároveň brání vzniku nových



**Laserové centrum**

Botox \* Výplně

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

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

**www.estetickamedicina.cz**

**KOSMETICKÉ STUDIO KŘÍŠTÁL**  
Jaroslava Žemličková  
Čechova 449/10, Písek

Vás zve dne **19.9.** na  
**Beauty Day**

Začátek vždy v celou  
hodinu: 10:00, 11:00,  
12:00., 13:00

**Omezená kapacita**

**Program:**

- \* ukázka aktuálních trendů v přístrojových  
procedurách pro pleť i tělo
- \* možnost bezplatného ošetření rukou  
přístrojem **Thermage**
- \* konzultace a možnost objednání  
na přístrojové ošetření

**za zvýhodněné ceny**

- \* tombola plná atraktivních cen

**Termíny na liftingové ošetření**  
Thermaage a Lipsonix: **17.10. a 23.10.**

Kontakt: Jaroslava Žemličková, tel.: 721 032 627  
www.kristal-studio.cz Kosmetické studio Křišťál



**RÁZOVÁ VLNA**

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

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

**NOVĚ ESTETICKÁ RÁZOVÁ VLNA**  
- jizvy, strie, celulitida

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

