

SPECIÁLNÍ PŘÍLOHA 9/2020



KURZY | CVIČENÍ | STRAVA | ZDRAVÍ | PÉČE O TĚLO

RADOST
ZE SEBE

tel.: 702 144 282

www.nutriadapt.cz

Náměstí Arnošta z Pardubic 166, Píbram (vedlejší budova České spořitelny), e-mail: pibram@nutriadapt.cz

NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

PŘECHOD NA ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL MI VELMI POMOHL, CÍTÍM SE TEĎ NAPROSTO V POHODĚ A SVĚŽÍ.

K myšlence navštívit odborníka na zdravou výživu mě přivedly zdravotní problémy, nadváha, pohybové problémy, vysoký tlak, vysoká hladina cholesterolu, srdeční problémy, dušnost, artróza kyčlí atd. Lékaři mi doporučili snížit váhu minimálně o 10 kg. Dosáhnout toho se mi zdálo nereálné, až nemožné. Ale teď! Jsem si: „Já to dokážu.“



p. Dražota „PŘED“



p. Dražota „PO“

Již při první konzultaci u výživové specialistky jsem se dozvěděl, že základním předpokladem k úspěchu je nutné zásadně upravit mé dosavadní velmi špatné stravovací návyky a snížit tuk. Najel jsem na úplně nový způsob stravování, složení jídel i pitný režim. Byla to pro mě velká a zásadní změna a nebylo lehké vše důsledně dodržovat. Měl jsem však pevnou vůli a výsledky se začaly postupně velmi brzy dostávat.

Po šesti měsících nového stravovacího režimu se moje váha snížila o neskutečných 16 kg. Změna na mé postavě je tak markantní, že jsem důsledkem toho musel i vyměnit celý svůj šatník. Místo dřívějších velikostí XL a XXL teď kupuji pouze M. Velmi mně přechod na zdravý životní styl pomohl, cítím se teď naprosto v pohodě a svěží, přestal jsem téměř užívat léky a můj zdravotní stav se stabilizoval.

Chtěl bych za tuto změnu všem z poradny poděkovat a hlavně vyzdvihnout jejich odbornost a ochotu. *Dražota M.*

PO PŘEDLOŽENÍ TOHOTO INZERÁTU KONZULTACE ZDARMA

Trápí Vás:
**BOLESTI ZAD, KLOUBŮ,
VYHŘEZLÉ PLOTÝNKY**
Řešením je unikátní
DORNOVA METODA
- řeší problémy od jejich příčiny
tzn. že její výsledky jsou
dlouhodobě trvalé.

Certifikovaný terapeut: **Klára Novotná** - tel. 732 838 485
<https://dornova-metoda-plus-pibram.webnode.cz>

JIŘÍ OKTÁBEG

SPECIALISTA NA

- KLASICKÉ MASÁŽE
- REKONDICI
- A REGENERACI

REFLEXNÍ TERAPIE
MIKROSYSTÉMU
PLOSKOU NOHY

PROVOZOVNA
Píbram, III. poliklinika,
III. patro, č. dveří 922
Tel.: 318 427 456
mobil: 725 827 047
Pracovní doba:
Po - Pá 8 - 12, 13 - 17 hod.

PROline BODY

CENTRUM REGENERACE,
REKONDICE A HUBNUTÍ

Pražská 14, Příbram II
Pasáž Jana
Otevírací doba:
Po - Pá 08:00 - 20:00
tel.: 721 912 655
prolinebody@seznam.cz
www.prolinebody.cz

**AKČNÍ CENY
A NABÍDKY
NA ZÁŘÍ A ŘÍJEN**
NAJDETE NA NAŠICH
WEBOVÝCH STRÁNKÁCH

BAILINE - hubnutí řízené počítačem

Metoda bailine je zaměřena na:

- snižování nadváhy
- tvarování postavy
- odbourávání tukových zásob
- vyhlazení celulitidy
- správnou výživu
- zpevnování ochablých svalů a kůže

**S BAILINE nic
neriskujete!**
Jediné,
co můžete
ztratit, jsou kilo
a centimetry!

KRYOLIPOLÝZA

- naprogramovaná
buněčná smrt tukům
- budete krásná a
štíhlá bez skalpelu

SLEVA 70%

MASÁŽE - ZÁBALY

- lávovými kameny
- lymfatické
- havajské
- medové - NOVINKA
- klasické a sportovní
- skořicový zábal

LYMFOVEN

speciální přístrojová
tlaková lymfodrenáž
využívaná k boji s ce-
lulitidou, nadváhou,
lymfatickými otoky,
jako rehabilitace ...

VACUPRESS

- vakuová
masáž
- vysavač tuků
a celulitidy

ULTRAZVUKOVÁ KAVITAČNÍ LIPOSUKCE

40 min. kavitace + 30 min.
lymfodrenáž + skořicový
zábal

SLEVA 70%

FIT STUDIO K2HIKING

- K2HIKING je nová skupinová aktivita, kterou zvládne opravdu každý. HIKING ve volném překladu z angličtiny znamená "Vysokoorská turistika" a Indoor Walking "Chůze uvnitř"
- skupinu lidí vede vyškolený instruktor K2HIKING "Indoor Walking" programu za doprovodu motivující hudby.

AUTOSKOLA

DEML & ŠTEFAN



CHCETE ŘIDIČÁK NA **MOTORKU** NEBO NA **AUTO**?
PŘIHLAŠTE SE ONLINE... www.demlstefan.cz

☎ **603 525 005**
autoskola@demlstefan.cz
f Autoškola-Demi-Štefan



AUTOŠKOLA

David Pelcner / tel.: 734 598 919
www.autoskolapelcner.cz



ŘP skupina B od 9.000,- Kč
vrácení ŘP od 2.500,- Kč
kondiční jízdy ... 350,- Kč/hod.



VEZMI SVĚHO ČAPARTÍKA
A PŘIJĚ K NÁM
DO SOKOLÍK A

!!! ZAČÍNÁME OD 7. ZÁŘÍ 2020 !!!

Po - Pá 8.30 - 12.00 hodin

cena: 100 Kč/1 dítě/dopoledne, 120 Kč/2 děti/dopoledne
permanenka: 1000 Kč/10*1 vstup/do června 2021

- herna pro děti
- každý den cvičení na rozvoj pohybových schopností a dovedností dětí
- tanečky, maňáskové divadlo, hry se zvuky, rytmizace, pohádky, výtvarná a kreativní činnost
- možnost pronájmu prostor pro narozeninové oslavy aj.

VEDENÉ DOPOLEDNÍ PROGRAMY 10.00 - 11.00 h

Po Sokolátka - zpívání, cvičení a divadélko pro děti od 12 - 24 měsíců

Út Sokolátka - zpívání, cvičení a divadélko pro děti od 12 - 24 měsíců

St Divadlo, tanečky, cvičení i tvoření - pro děti od 24 měsíců

Čt Cvičení a hrátky pro miminka 6 - 12 měsíců - od 9.00 h a od 10.30 h

Pá Hudební a pohybové hrátky - pro děti od 24 měsíců (program se uskuteční při účasti minimálně 5 dětí).

informace: 732 922 166

DOPOLEDNÍ PROGRAM:

Čmelky - všestranné cvičení pro děvčátka 3 - 6 let s Šárkou a Renatou

Út 15.00 - 16.00; 16.00 - 17.00 h

Čt 15.00 - 16.00; 16.00 - 17.00 h

zápis : telefonicky kdykoliv, cvičení probíhá jako poletní kurz, ale zápis je možný i během roku

informace : 602 296 513, 608 581 958

Kompenzační cvičení pro děti 11 - 16 let

Pá 14.30 - 15.30 h

zápis : telefonicky, cvičení probíhá jako podzimní kurz 11 lekcí

informace: 732 922 166

Sokolovna SOKOLA Příbram (s kačárky vstup ze dvora sokolovny)

Generála Tesaříka 162, 261 01 Příbram I

www.sokolikpribram.cz www.sokalpribram.cz

www.fyzioterapieptackova.



TANEČNÍ CENTRUM
R. A. H.

BOWLING • DISCOWARCE
BALET • GYMNASTIKA

ZÁPIS

1. 9. - 4. 9. 2020

13:00 - 18:00 HODIN

Taneční centrum R.A.H.
A. Z. Bratří Čapků 279
26101 Příbram

Tel. +420 003 109 503
pribram@trah.cz
www.trah.cz

PRO DĚTI
JŽ OD 4 LET



BEROUN
KLADNO

PŘÍBRAM

Králov Dvůr
Studio DOMINO

MČ

ČP

PS
KÁ

PRŮM

PRŮM

PRŮM

PRŮM

PRŮM

PRŮM

PRŮM

PRŮM

Přijďte si zahrát Bowling...

Nad restaurací " Chmelnice " Příbram IV, A. Jiráskova 264

ON LINE rezervace
na www.pbbowling.eu

FREE
WiFi

DB
BOWLING
PŘÍBRAM

Po - Čt 16:00 - 01:00
Pá - So 16:00 - 02:00
Ne 16:00 - 24:00

tel.: 605 589 992, e-mail: pbbowling@seznam.cz

DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE PŘÍBRAM

**Zájmové kroužky
ve školním roce 2020 - 2021**



1. Aerobic P, ZŠ, M
 2. Airsoft 9 - 17 let
 3. Angličtina pro nejmenší 4 - 7 let
Angličtina pro školáky 7 - 10 let
 4. Co si (ne)pamatujeme z tanečnických M, D
 5. ČIPERUŠKY Taneční skupina ZŠ od 6 let
 6. Dramatický kroužek ZŠ od 11 ti let
 7. Florbal ZŠ chlapci 10 - 14 let
 8. Fotografický kroužek ZŠ od 11 let
 9. Hra na flétnu 6 - 12 let
 10. Keramika 1 ZŠ od 7 let
 11. Keramika 2 ZŠ od 7 let
 12. Keramika 3 ZŠ od 7 let
 13. Keramika 4 ZŠ od 7 let
 14. Keramika 5 Pro rodiče s dětmi od 3 let
„Ručičky v hlíně“
 15. Keramika 6 Pro dospělé a seniory, D
 16. Modelářský kroužek ZŠ od 9 ti let
 17. Příroda hrou 8 - 12 let
 18. Rybářský ZŠ, M
 19. Sebeobrana 7 - 12 let
 20. Soubor tanců „LITAVKA“ D
 21. Sportovní tanec ZŠ, M
 22. Sportáček 3 - 7 let
 23. Synchro - dance Od 6 let a M
 24. Šachový kroužek 6 - 12 let
 25. Šikovné ručičky 4 - 7 let
 26. Taneční improvizace pohybu 4 - 8 let
 27. Tvoření – Maminky s dětmi 2 - 6 let
 28. „ ZÁŘÍČÍ ŽENY “ Taneční skupina M od 14 let, D
 29. Zpěv a kytara ZŠ od 9 let
 30. Zpívání a hrátky pro maminky s dětmi od 2 let
- P = předškoláci * ZŠ = děti šk.věku
M = mládež D = dospělí

Přihlášky a veškeré bližší informace vám rádi poskytnou pracovníci Domu dětí a mládeže:

Pod Šachtami 294, Příbram IV, tel. 318 623 127
M. Jelínková - tel. 607 529 763, 608 522 677
jelinkova@ddm.pb.cz
Marcela Bednařková - tel. 601 234 425
bednarikova@ddm.pb.cz

www.ddmpribram.cz

Dům Děti a Mládeže v Příbrami

VE SPOLUPRÁCI S
ŠACHOVÝM KLUBEM PŘÍBRAM - BANÍK

OTEVÍRÁ OD ZÁŘÍ 2020

ŠACHOVÝ KROUŽEK

PRO DĚTI VE VĚKU 6 - 12 LET

Případní starší zájemci se mohou přičít domluvit
o možnosti hrát šachy.



Kde ? Dům dětí a mládeže, Příbram IV-294
Klubovna č. 19 – 1. p.

Kdy ? každé úterý 16 – 17, 30 hod.

Platba ? 1.190,- Kč (za školní rok)

Vedoucí kroužku : MUDr. Karel Beneš

Bližší informace :

Dům dětí a mládeže, Pod šachtami 294, Příbram IV
jelinkova@ddm.pb.cz tel. 607 529 763, 608 522 677

KNIHOVNA ZÁŘÍ 2020 JANA DRDY PŘÍBRAM

7 SETKÁNÍ GENEALOGŮ

Tradiční schůzka badatelů a zájemců
o rodokmeny

Od 16.30 hodin **Vstup volný**

10 KLUB HP: VYLET NA STRŽ

Výprava za Karlem Čapkem. Navštíví
me výstavu, posejdeme v zahradě
Čapkovy vily...

Sraz v 9.20 hodin na zastávce busu
u 2. politikánské

Informace:
326 551 471



Karel Čapek

15 DÉJINY UMĚNÍ: PORTRÉT VE VÝTVARNÉM UMĚNÍ

Další přednáška Mgr. Jany Fröňkové.
K významným českým portrétistům
patří Karel Škréta, Jan Kucepky,
Vojtěch Hrynář, Max Svobodský
či Karel Hojden.

Od 17 hodin **Vstupné: 30,- Kč**

17 BRAIN & BREAKFAST: PĚTR HORA

- PRECIZNÍ MEDICÍNA
Inspirativní snídaň se zajímavou
osobností dnešního života.

Od 8.30 hodin **Vstup volný**

17 MYŠÍ POHÁDKA

Pohádka o jedné velké dohodě a
o tom, že kdo se umí rozzlobit,
tomu ještě vždycky zbudou...

Hraje: Nana divadelko
Mileny Jelínkové
Hudba: Jan Matásek
Od 17 hodin **Vstupné: 50,- Kč**

Děti do 130 cm zdarma!!!



Milena Jelínková

24 KRAJINOU PRVNÍCH PŘEMYSLOVCŮ

Otomar Dvořák a Jaroslav Pejšon
Sněživý představí svoji novou knihu.

Od 17 hodin **Vstupné: 50,- Kč**

29 S KNIŽKOU OD ŽIVOTA BOOKSTART: KRTEK

Setkání pro nejmenší děti a jejich
dospělé průvodce. V hlavní roli bude
lenička Krtek.

Od 8.30 a 10.00 hodin **Vstup volný**

www.facebook.com/KnihovnaJanaDrdy/

www.kjd.pb.cz

<https://twitter.com/JanaDrdy>