

Prázdninové léto na Trojce nabídne koncerty, výstavy i cvičení

15.07.2025

Rozhodli jste se, že letos oželíte exotickou dovolenou a naplno si užijete volno ve městě? Pak je čas omrknout, kam můžete vyrazit za kulturou i aktivním odpočinkem.



Žižkovské Atrium si pro vás připravilo koncertní řadu Zasvěceno létu. „Už první červencový den u nás večer o půl osmé zazpívá Iva Bittová, která vystoupí s Petrem Pavlincem. Ve spojení houslí, zpěvu a cimbálu představí hudbu z jihovýchodní Moravy. V předposledním červencovém týdnu si pak budete moct poslechnout zpěváka a skladatele filmové hudby Andyho Cermaka a 12. srpna zakončí sérii zpěvačka Bechy,“ zmiňuje produkční Elisa Spevaková. Zároveň připomíná, že každé úterní ráno si můžete v zahradě Atria zacvičit jógu.

Kina Aero a Přítomnost ožijí od 14. do 20. července přehlídkou Šary Vary, která přinese novinky i nejúspěšnější snímky 59. ročníku mezinárodního filmového festivalu. Aero promítne i divadelní inscenace ze zahraničí. Ve středu 9. července tu například uvidíte, jak hlavní hrdina snímku Slunce v pasti! čelí krizi identity.

Ti, kdo dávají přednost živé činohře, zamíří spíš na otevřený dvůr Žižkovského divadla Járy Cimrmana, kde jim spolek 3D Company předvede kusy Tři sestry ze Žižkova nebo Hotel Žižkov. Na venkovní představení si můžete zajít taky během Hvězdného léta pod Žižkovskou věží, které tu každý rok pořádá Divadlo Kalich. Vybírat budete z mnoha činoher, muzikálů, koncertů a show včetně té s Janem Krausem. Akce pod širým nebem uspořádá i Dům Radost. Na jeho střeše se představí například stand-up komikové Nikola Džokić, Martin Filippi nebo Lucie Macháčková. Kompletní přehled najdete na webu strecharadost.cz.

Jestli máte uměleckou náтуру, zapojte se do osmého ročníku otevřené výzvy Unibrejk, kterou každoročně pořádá Čítárna Unijazz. Stačí, když do 25. července pošlete na e-mailovou adresu marketa@unijazz.cz portfolio fotografií, grafiky, kreseb nebo obrazů. Vaše tvorba se pak může stát součástí kolektivní výstavy, jejíž vernisáž proběhne 4. srpna. Čítárna znovu připravila Akustické léto, které startuje 8. července. Zahrají začínající i zavedení umělci, kteří se přihlásí na základě otevřené výzvy.

Živou hudbu si užijete taky na Kostnickém náměstí, kde se představí například kapely Neděle a Načarej. Vynechat byste neměli ani africký festival jídla a hudby Jak chutná Benin, který se tu bude konat 2. srpna. Kostnické náměstí ožíví o prázdninových měsících i letní tančírna, kde se vás ujmou lektoři ze studia Place 4 People. V pondělí 7. července si vyzkoušíte hip hop, 4. srpna latinské tance. Taneční léto zakončí v první školní den balfolk, tedy zábavné tance z celé Evropy. Všechny lekce začínají v 19.00 a jsou zdarma. Podrobnosti najdete na art4people.cz/tancirny-2025 nebo na facebookové stránce Kavárna Pod korunami stromů. „Tančírna jsou skvělým způsobem, jak vnést do veřejného prostoru pohyb, hudbu a radost ze

setkávání. Navíc nabízíme alternativu k typickým pondělkům, kdy si lidé místo stresu a shonu můžou po práci přijít vydechnout, rozhýbat tělo a naladit se na celý týden,“ připomíná ředitel Art 4 People Martin Kolda.

Pestrou nabídku pro seniory má Klub Remedium. Například každý čtvrtek od 9.30 si tu můžete zacvičit. Přítomní lektori se zaměří na rehabilitaci, protažení a lehké posilování, tempo samozřejmě přizpůsobí letním teplotám. Ve čtvrtek 17. července a 21. srpna si pak rozhodně nenechte ujít pétanque v parku na Žižkově náměstí. Startuje ve 14.30 a zúčastnit se můžou i úplní začátečníci. Jestli chcete kromě těla trénovat i paměť, koncentraci pozornosti, slovní zásobu nebo logické uvažování, můžete do Remedia zajít ve středu 16. července a 13. srpna v 10.30. Nejpozději týden před kurzem musíte ale potvrdit svou účast. „V klubu máme otevřeno celé léto pro každého seniora, který by se v prázdninové Praze cítil sám nebo řešil nějaký problém. Stačí přijít nebo zavolat v provozní době. Pokud vás nic trápit nebude, stejně se u nás na chvíli zastavte a pohladte svoji duši uměleckou výstavou, na které uvidíte krásnou práci výtvarnic z arte dílny,“ dodává vedoucí programů pro seniory Klára Línková.

Na večerní posezení u táboráku s buřty a kytarou láká komunitní centrum Hasičárna. Opékat se bude každý srpnový čtvrtek až do desíti. Ve dne jste pak zváni na pub kvíz, kreativní dílny, deskohraní, jógu a další akce, se kterými se seznámíte na webu ulita.cz.

Sportovní léto s Novou Trojkou nabídne intenzivní trénink i klidnější relax. Pro ty, kdo mají zájem protáhnout se v rytmu hudby a zaměřit se na formování postavy, je připravený úterní bodystyling. Každé pondělí a čtvrtek se tu bude konat fyzicky náročnější bootcamp. Středy patří cvičení s fyzioterapeutkou, čtvrteční podvečery pak relaxačnímu běhu. Přesné časy a termíny lekcí najdete v rezervačním systému webu nova-trojka.cz.

Na kluky a holky od 3 do 12 let je zaměřené tanečně-výtvarné soustředění Divadla Ponec, které se uskuteční ve Studiu Krenovka od 11. do 15. srpna. Dětem jsou určeny taky sportovní příměstské tábory plné her a soutěží, které pořádá Rodinné a pohybové centrum Pražáčka. „O prázdninách máme otevřené i dětské skupiny, kam přijímáme děti od 2 do 4 let. Věnujeme se jim individuálně, jsme s nimi co nejvíc venku a zajišťujeme jim program s prvky Montessori pedagogiky,“ upřesňuje Roman Rozbroj z organizace My.Aktivity, která centrum provozuje.