

NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK
2019. március 04 – 31.

Cegléd Város Önkormányzatának támogatásával megvalósuló „Nyitott Tornaterem Program” keretében az év végéig hetente több alkalommal különböző ingyenes egészségmegőrző aktivitások közül lehet választani. Az elmúlt időszak tapasztalatait és a lakossági igényeket is figyelembe vettük a mozgáslehetőségek megválasztásánál. Reméljük, hogy mindenki talál kedvére valót, melynek hatására beépül majd mindennapjaiba a rendszeres mozgás, az egészséges életmód. A foglalkozásokat vezető szakemberek szívesen adnak életvezetési tanácsokat is.

Március 03. (vasárnap)	09:00 óra	Erőemelés a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Március 04. (hétfő)	19:00 óra	Alakformáló Aerobic a Mandarin E-fitness Szárca utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Március 05. (kedd)	17:00 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokába Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	Gerinctréning a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
Március 06. (szerda)	14:00 óra	Egészségmegőrző foglalkozás szépkorúaknak a Bajcsy-Zsilinszky téren Információ: Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	16:00 óra	Zsírégető köredzés a Fit For You Fitness Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett) Információ: Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
	17:30 óra	Asztalitenisz a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében Információ: Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
	18:30 óra	FULL BODY – csak nőknek , az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	19:00 óra	Floorball felnőtteknek a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében Információ: Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
	19:00 óra	Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül a Malomtó szél 35 szám alatt Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1663
Március 07. (csütörtök)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Március 08. (péntek)	16:15 óra	GYEREK KARATE az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Fehér József Tel: 06 70 357 4899
Március 09. (szombat)	08:30 óra	Jóga mindenkinek az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Március 10. (vasárnap)	09:00 óra	Erőemelés a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Március 11. (hétfő)	18:30 óra	Body Rope – hevederes edzés saját súllyal az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén)
	19:00 óra	Alakformáló Aerobic a Mandarin E-fitness Szárca utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Március 12. (kedd)	17:00 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokába Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	Gerinctréning a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
Március 13. (szerda)	14:00 óra	Gyaloglás, Nordic Walking szépkorúaknak a Gubody parkban Információ: Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	16:00 óra	Zsírégető köredzés a Fit For You Fitness Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett) Információ: Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
	17:30 óra	Asztalitenisz a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében Információ: Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
	18:30 óra	FULL BODY - csak nőknek , az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	19:00 óra	Floorball felnőtteknek a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében Információ: Pudics Zsolt Tel: 06 30 9514994
	19:00 óra	Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül a Malomtó szél 35 szám alatt Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1663

NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK
2019. március 04 – 31.

Március 14. (csütörtök)	19:45 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Március 16. (szombat)	08:30 óra	Jóga mindenkinek az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Március 17. (vasárnap)	09:00 óra	Erőemelés a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Március 18. (hétfő)	19:00 óra	Alakformáló Aerobic a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
	18:30 óra	Body Rope – hevederes edzés saját súllyal az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Mészáros Róbert Tel: 06 30 4344775
Március 19. (kedd)	17:00 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	Gerinctréning a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
Március 20. (szerda):	09:30 óra	Városi Középiskolás Röplabda Bajnokság a Közgazdasági Szakközépiskola tornatermében Információ: Váradi László Tel: 06 20 941 6351
	14:00 óra	Egészségmegőrző foglalkozás szépkorúaknak a Bajcsy-Zsilinszky téren Információ: Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	16:00 óra	Zsírégető köredzés a Fit For You Fitness Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett) Információ: Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
	17:30 óra	Asztalitenisz a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében Információ: Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
	18:30 óra	FULL BODY csak nőknek , az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	19:00 óra	Floorball felnőtteknek a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében Információ: Pudics Zsolt Tel: 06 30 9514994
	19:00 óra	Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül a Malomtó szél 35 szám alatt Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1663
Március 21 (csütörtök)	18:00 óra	Tavaszköszöntő, 108 Napüdvözlet Jóga a Cegléd és Térsége Ipartestülete (Bercsényi út 4-6.) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Március 23. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Március 24. (vasárnap)	09:00 óra	Erőemelés a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Március 25. (hétfő)	19:00 óra	Alakformáló Aerobic a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Március 26. (kedd)	17:00 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	Gerinctréning a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
	17:30 óra	KILÓFALÓ TORNA az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Knyul Krisztina Tel: 06 (20) 444 0422
Március 27. (szerda)	14:00 óra	Gyaloglás, Nordic Walking szépkorúaknak a Gubody parkban Információ: Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	16:00 óra	Zsírégető köredzés a Fit For You Fitness Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett) Információ: Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
	17:30 óra	Asztalitenisz a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében Információ: Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
	18:00 óra	DARTS a Kossuth Művelődési Központ (a terem a Kút utcai bejárat felől közelíthető meg) Információ: Tábori László Tel: 06 20 4911905
	18:30 óra	FULL BODY – csak nőknek , az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett)

NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK
2019. március 04 – 31.

	Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
19:00 óra	Floorball felnőtteknek a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében
	Információ: Pudics Zsolt Tel: 06 30 9514994
19:00 óra	Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül a Malomtó szél 35 szám alatt
	Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1663
Március 30. (szombat): 14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen
	Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Március 31. (vasárnap) 08:30 óra	Jóga mindenkinek az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén)
	Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391

Általános tudnivalók:

- **A FOGLALKOZÁSOK IDŐTARTAMA ÁLTALÁBAN EGY ÓRA!**
- szeretettel várunk családokat, fiatalokat és szépkorúakat, baráti társaságokat
- orvosi igazolást nem kérünk, mindenki saját felelősségére indul
- tornatermi programokhoz a váltócipő használata kötelező
- öltözőt biztosítunk, az értékekért felelősséget nem vállalunk
- a foglalkozásokat szakemberek felügyelik és segítik a résztvevőket
- a sportszerű, sportbaráti viselkedést elvárjuk
- a helyszíneken regisztráció van, személyes adatait az adatvédelmi szabályoknak megfelelően kezeljük

Közösségi oldalak: www.facebook.com/nyitott.tornaterem.cegled
www.facebook.com/diakeslakossagisportcegled