

TÁRT KAPUS PROGRAM
NYITOTT TORNATEREM PROGRAMOK
2020. JANUÁR

15 mozgásforma 49 ingyenes mozgáslehetőség a hónapban

2020 januárjától a Pest Megyei Szabadidősport Szövetség szervezésében megvalósuló „Nyitott Tornaterem Program” keretében hetente több alkalommal különböző ingyenes egészségmegőrző aktivitások közül lehet választani. A januári foglalkozások minden költségét a szolgáltatók vállalják, így biztosítva az ingyenes részvételt az érdeklődők részére. 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.

Január 04. (szombat)	09:00 óra	SAGAKU SPORTKLUB CSALÁDI NYÍLT SPORTNAPJA az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Január 05. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Január 06. (hétfő)	19:00 óra	ALAKFORMÁLÓ AEROBIC a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Január 07. (kedd)	17:30 óra	TOLLASLABDA a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokába Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	18:30 óra	KETTLEBELL az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	19:00 óra	FLOORBALL FELNŐTTEKNEK a gimnázium tornatermében Információ: Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
Január 08. (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	NŐI FUNKCIONÁLIS EDZÉS az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	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
Január 10. (péntek)	17:00 óra	SPINNING a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
Január 11. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Január 12. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Január 13. (hétfő)	19:00 óra	ALAKFORMÁLÓ AEROBIC a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Január 14. (kedd)	17:30 óra	TOLLASLABDA a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	18:30 óra	KETTLEBELL az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	19:00 óra	FLOORBALL FELNŐTTEKNEK a gimnázium tornatermében Információ: Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994

TÁRT KAPUS PROGRAM
NYITOTT TORNATEREM PROGRAMOK
2020. JANUÁR

15 mozgásforma 49 ingyenes mozgáslehetőség a hónapban

Január 15. (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	NŐI FUNKCIONÁLIS EDZÉS az Eröműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099	
	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	
Január 17. (péntek)	17:00 óra	SPINNING a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895	
Január 18. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704	
Január 19. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529	
Január 20. (hétfő)	19:00 óra	ALAKFORMÁLÓ AEROBIC a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909	
Január 21. (kedd)	17:30 óra	TOLLASLABDA a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202	
	19:00 óra	FLOORBALL FELNŐTTEKNEK a gimnázium tornatermében Információ: Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994	
Január 22. (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	NŐI FUNKCIONÁLIS EDZÉS az Eröműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099	
	18:00 óra	BODYROPE az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244	
Január 24. (péntek)	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	
	17:00 óra	SPINNING a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895	
	Január 25. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
	Január 26. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
	Január 27. (hétfő)	19:00 óra	ALAKFORMÁLÓ AEROBIC a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Január 28. (kedd)	17:30 óra	TOLLASLABDA a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202	
	19:00 óra	FLOORBALL FELNŐTTEKNEK a gimnázium tornatermében Információ: Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994	

**TÁRT KAPUS PROGRAM
NYITOTT TORNATEREM PROGRAMOK
2020. JANUÁR**

15 mozgásforma 49 ingyenes mozgáslehetőség a hónapban

Január 29. (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	NŐI FUNKCIONÁLIS EDZÉS az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	18:00 óra	BODYROPE az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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
	Január 31. (péntek)	17:00 óra

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 oldal:

www.facebook.com/nyitott.tornaterem.cegled

www.facebook.com/pemesz.hu

www.facebook.com/Fedezd-fel-Ceglédet-294547197586759