

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK**  
**2018. január 31-ig**

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.

<b>Január 05. (péntek)</b>	11:00 óra	<b>Középiskolás Városi Kézilabda Bajnokság</b> a Gál József Sportcsarnokban <b>Információ:</b> Tóth Tiborné Tel: 06 20 200 4044
<b>DIÁKSPORT!</b>		
<b>Január 06 (szombat)</b>	09:00 óra	<b>II. VÁROSI TÉLI SPORTNAP</b> a városközpontban <b>Központi helyszín a Szabadság téren</b> <b>Információ:</b> Jezerniczky Attila Tel: 06 30 8644669 <a href="http://www.facebook.com/cegledivarosisportnap">www.facebook.com/cegledivarosisportnap</a>
<b>Január 09. (kedd)</b>	17:00 óra	<b>Tollaslabda és svéd tenisz</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
<b>Január 10. (szerda):</b>	17:00 óra	<b>Gerinctréning</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.)
	14:00 óra	<b>Egészségmegőrző foglalkozás szépkorúaknak</b> a Bajcsy-Zsilinszky téren <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	17:30 óra	<b>Asztalitenisz</b> a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében <b>Információ:</b> Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
	19:00 óra	<b>Kettlebell</b> a Malom téri „Spárta” teremben <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 3824244
	19:00 óra	<b>Floorball felnőtteknek</b> a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 9514994
<b>Január 11. (csütörtök)</b>	17:00 óra	<b>HAS-LÁB-POPSI ALAKFORMÁLÓ MIX</b> a Fit For You Fitness Kőrösi út 19 szám alatti termében <b>Információ:</b> Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
<b>Január 12. (péntek)</b>	18:00 óra	<b>1% Kupa mérkőzése</b> a Közgazdasági Szakközépiskolában <b>ÚJ!</b> <b>Információ:</b> Krizsán Ervin Tel: 06 20 41502434150243
	19:45 óra	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út – Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>ÚJ!</b> <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
<b>Január 13. (szombat)</b>	08:30 óra	<b>Jóga az Alcatrazban</b> (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
<b>Január 15. (hétfő)</b>	17:00 óra	<b>Svéd tenisz</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>ÚJ!</b> <b>Információ:</b> Szűcs István Tel: 06 30 8573588
	19:00 óra	<b>Alakformáló Aerobic</b> a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében <b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
<b>Január 16. (kedd)</b>	12:00 óra	<b>Városi Kézilabda Bajnokság 7.-8. osztály I. forduló</b> a Gál József Sportcsarnokban <b>Információ:</b> Tóth Tiborné Tel: 06 20 2004044
<b>DIÁKSPORT!</b>		
	17:00 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	<b>Gerinctréning</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
<b>Január 17. (szerda)</b>	14:00 óra	<b>Gyaloglás, Nordic Walking szépkorúaknak</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	17:00 óra	<b>Jóga 50+</b> a Kossuth Művelődési Központ B/5 termében <b>ÚJ!</b> <b>Információ:</b> Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK**  
**2018. január 31-ig**

	19:00 óra	<b>Kettlebell</b> a Malom téri „Spárta” teremben <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 3824244
	19:00 óra	<b>Floorball felnőtteknek</b> a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
<b>Január 18.</b> (csütörtök)	17:00 óra <b>ÚJ!</b>	<b>HAS-LÁB-POPSI ALAKFORMÁLÓ MIX</b> a Fit For You Fitness Kőrösi út 19 szám alatti termében <b>Információ:</b> Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
<b>Január 19.</b> (péntek)	18:00 óra <b>ÚJ!</b>	<b>1% Kupa mérkőzése</b> a Közgazdasági Szakközépiskolában <b>Információ:</b> Krizsán Ervin Tel: 06 20 41502434150243
<b>Január 20.</b> (szombat)	15:15 óra <b>ÚJ!</b>	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út – Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
<b>Január 22</b> (Hétfő)	17:00 óra <b>ÚJ!</b>	<b>Svéd tenisz</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Szűcs István Tel: 06 30 8573588
<b>Január 23.</b> (kedd)	17:00 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	<b>Gerinctréning</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
<b>Január 24.</b> (szerda):	14:00 óra	<b>Egészségmegőrző foglalkozás szépkorúaknak</b> a Bajcsy-Zsilinszky téren <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	19:00 óra	<b>Kettlebell</b> a Malom téri „Spárta” teremben <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 3824244
	17:30 óra	<b>Asztalitenisz</b> a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében <b>Információ:</b> Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
	19:00 óra	<b>Floorball felnőtteknek</b> a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 9514994
<b>Január 25.</b> (csütörtök)	17:00 óra <b>ÚJ!</b>	<b>HAS-LÁB-POPSI ALAKFORMÁLÓ MIX</b> a Fit For You Fitness Kőrösi út 19 szám alatti termében <b>Információ:</b> Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
	18:00 óra	<b>Vinyasa Flow Jóga</b> a Cegléd és Térsége Ipartestülete székházában a Bercsényi út 4-6.sz. alatt <b>Információ:</b> Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
<b>Január 26.</b> (péntek)	18:00 óra <b>ÚJ!</b>	<b>1% Kupa mérkőzése</b> a Közgazdasági Szakközépiskolában <b>Információ:</b> Krizsán Ervin Tel: 06 20 41502434150243
<b>Január 27.</b> (szombat)	15:15 óra <b>ÚJ!</b>	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út – Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
<b>Január 29.</b> (hétfő)	17:00 óra <b>ÚJ!</b>	<b>Svéd tenisz</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Szűcs István Tel: 06 30 8573588
	19:00 óra	<b>Alakformáló Aerobic</b> a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében <b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
<b>Január 30.</b> (kedd)	17:00 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	<b>Gerinctréning</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
<b>Január 31.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>Gyaloglás, Nordic Walking szépkorúaknak</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	19:00 óra	<b>Kettlebell</b> a Malom téri „Spárta” teremben <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 3824244
	19:00 óra	<b>Floorball felnőtteknek</b> a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK**  
**2018. január 31-ig**

**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
- öltözöt biztosítunk, az értékekért felelősséget nem vállalunk
- a foglalkozásokat szakemberek felügyelik és segítik a résztvevőket
- a sportszerű, sportbaráti viselkedést elvárjuk
- egyes helyszíneken regisztráció van, személyes adatait az adatvédelmi szabályoknak megfelelően kezeljük

**Közösségi oldalak:** [www.facebook.com/nyitott.tornaterem.cegled](http://www.facebook.com/nyitott.tornaterem.cegled)  
[www.facebook.com/diakeslakossagisportcegled](http://www.facebook.com/diakeslakossagisportcegled)