

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK**  
**2018. november 01-december 15-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>November 03.</b> (szombat)	08:30 óra	<b>Jóga</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
	14:00 óra	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
<b>November 04.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>Erőemelés</b> a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
<b>November 05.</b> (hétfő)	19:00 óra	<b>Alakformáló Aerobic</b> a Mandarin E-fitness Szárca utcai termében <b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
<b>November 06.</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>November 07.</b> (szerda):	14:00 óra	<b>Gyaloglás, Nordic Walking szépkorúaknak</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	16:00 óra	<b>Zsírégető köredzés</b> a Fit For You Fitnessz Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett) <b>Információ:</b> Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
	16:00 óra	<b>Gyerek és felnőtt karate</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Fehér József Tel: 06 70 357 4899
	17:30 óra	<b>Asztalitenisz</b> a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében <b>Információ:</b> Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
	18:30 óra	<b>FULL BODY csak nőknek</b> , az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) <b>Információ:</b> Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	19:00 óra	<b>Floorball felnőtteknek</b> a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 9514994
	19:00 óra	<b>Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül</b> a Malomtó szél 35 szám alatt <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1663
<b>November 08.</b> (csütörtök)	19:45 óra	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
<b>November 09.</b> (péntek)	19:15 óra	<b>Jóga</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
<b>November 10.</b> (szombat)	14:00 óra	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
<b>November 11.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>Erőemelés</b> a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
<b>November 13.</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>November 14.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>Egészségmegőrző foglalkozás szépkorúaknak</b> a Bajcsy-Zsilinszky téren <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	16:00 óra	<b>Zsírégető köredzés</b> a Fit For You Fitnessz Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett)

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK**  
**2018. november 01-december 15-ig**

		<b>Információ:</b> Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
	17:30 óra	<b>Asztalitenisz</b> a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében <b>Információ:</b> Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
	18:00 óra	<b>Jóga 50+</b> a Kossuth Művelődési Központ B/5 termében <b>Információ:</b> Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
	18:30 óra	<b>FULL BODY</b> - csak nőknek, az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) <b>Információ:</b> Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	19:00 óra	<b>Floorball felnőtteknek</b> a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 9514994
	19:00 óra	<b>LAZA torna</b> a Malom téri tornateremben <b>Információ:</b> Fehér József Tel: 06 70 357 4899
	19:00 óra	<b>Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül</b> a Malomtó szél 35 szám alatt <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1663
<b>November 15.</b> (csütörtök)	18:30 óra	<b>NŐI ÖNVÉDELEM</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Fehér József Tel: 06 70 357 4899
	19:00 óra	<b>Alakformáló Aerobic</b> a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében <b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
<b>November 17.</b> (szombat)	14:00 óra	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
<b>November 18.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>Erőemelés</b> a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
<b>November 19.</b> (hétfő)	19:00 óra	<b>Alakformáló Aerobic</b> a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében <b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
<b>November 20.</b> (kedd)	17:00 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportszarnokában <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
	19:00 óra	<b>LAZA torna</b> a Malom téri tornateremben <b>Információ:</b> Fehér József Tel: 06 70 357 4899
<b>November 21.</b> (szerda):	14:00 óra	<b>Gyaloglás, Nordic Walking szépkorúaknak</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	16:00 óra	<b>Zsírégető köredzés</b> a Fit For You Fitness Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett) <b>Információ:</b> Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
	17:30 óra	<b>Asztalitenisz</b> a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében <b>Információ:</b> Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
	18:30 óra	<b>FULL BODY csak nőknek</b> , az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) <b>Információ:</b> Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	19:00 óra	<b>Floorball felnőtteknek</b> a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 9514994
	19:00 óra	<b>Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül</b> a Malomtó szél 35 szám alatt <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1663
<b>November 23.</b> (péntek)	19:15 óra	<b>Jóga</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
<b>November 24.</b> (szombat)	14:00 óra	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
<b>November 25.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>Erőemelés</b> a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
<b>November 26.</b> (hétfő)	19:00 óra	<b>Alakformáló Aerobic</b> a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK**  
**2018. november 01-december 15-ig**

<b>November 27.</b> (kedd)	17:00 óra	<b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909 <b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában
	17:00 óra	<b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202 <b>Gerinctréning</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.)
	17:30 óra	<b>Információ:</b> Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895 <b>KILÓFALÓ TORNA</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén)
<b>November 28.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>Információ:</b> Klementisz Ágnes Tel: 06 70 3369486 <b>Egészségmegőrző foglalkozás szépkorúaknak</b> a Bajcsy-Zsilinszky téren
	16:00 óra	<b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217 <b>Zsírégető köredzés</b> a Fit For You Fitnessz Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett)
	17:30 óra	<b>Információ:</b> Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179 <b>Asztalitenisz</b> a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében
	18:00 óra	<b>Információ:</b> Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173 <b>DARTS</b> a Kossuth Művelődési Központ (a terem a Kút utcai bejárat felől közelíthető meg)
	18:30 óra	<b>Információ:</b> Tábori László Tel: 06 20 4911905 <b>FULL BODY – csak nőknek</b> , az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett)
	19:00 óra	<b>Információ:</b> Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099 <b>Floorball felnőtteknek</b> a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében
	19:00 óra	<b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 9514994 <b>Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül</b> a Malomtó szél 35 szám alatt
	19:00 óra	<b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1663 <b>III. Winter Cup Téli Teremfoci</b> a Várkonyi Iskola Rákóczi úti termében
<b>December 01.</b> (szombat)	09:00 óra	<b>Információ:</b> Kőházi Ádám Tel: 06 70 775 3885
	14:00 óra	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen
<b>December 02.</b> (vasárnap)	18:00 óra	<b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704 <b>YIN Jóga</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén)
	09:00 óra	<b>Információ:</b> Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391 <b>Erőemelés</b> a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem)
<b>December 03.</b> (hétfő)	19:00 óra	<b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529 <b>Alakformáló Aerobic</b> a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében
<b>December 04.</b> (kedd)	19:00 óra	<b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909 <b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokába
	17:00 óra	<b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202 <b>Gerinctréning</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.)
	17:30 óra	<b>Információ:</b> Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895 <b>KILÓFALÓ TORNA</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén)
<b>December 05.</b> (szerda)	17:30 óra	<b>Információ:</b> Klementisz Ágnes Tel: 06 70 3369486 <b>Gyaloglás, Nordic Walking szépkorúaknak</b> a Gubody parkban
	14:00 óra	<b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217 <b>Zsírégető köredzés</b> a Fit For You Fitnessz Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett)
	16:00 óra	<b>Információ:</b> Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179 <b>Asztalitenisz</b> a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében
	17:30 óra	<b>Információ:</b> Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173 <b>FULL BODY – csak nőknek</b> , az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett)
	18:30 óra	<b>Információ:</b> Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099 <b>Floorball felnőtteknek</b> a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében
19:00 óra		

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK**  
**2018. november 01-december15-ig**

		<b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
	19:00 óra	<b>Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül</b> a Malomtó szél 35 szám alatt <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1663
<b>December 06.</b> (csütörtök)	18:00 óra	<b>Vinyasa Flow Jóga</b> a Cegléd és Térsége Ipartestülete (Bercsényi út 4-6.) <b>Információ:</b> Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
<b>December 08.</b> (szombat)	11:00 óra	<b>IV. MIKULÁS FUTÁS Mikulás Futás</b> - nevezés 10 órától a Szabadság téren <b>Információ:</b> Jezerniczky Attila Tel: 06 30 864 4669
	14:00 óra	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
<b>December 09.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>Erőemelés</b> a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
<b>December 10.</b> (hétfő)	19:00 óra	<b>Alakformáló Aerobic</b> a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében <b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
<b>December 11.</b> (kedd)	17:00 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokába <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>December 12.</b> (szerda):	14:00 óra	<b>Egészségmegőrző foglalkozás szépkorúaknak</b> a Bajcsy-Zsilinszky téren <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	16:00 óra	<b>Zsírégető köredzés</b> a Fit For You Fitness Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett) <b>Információ:</b> Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
	17:30 óra	<b>Asztalitenisz</b> a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében <b>Információ:</b> Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
	18:30 óra	<b>FULL BODY – csak nőknek,</b> az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) <b>Információ:</b> Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	19:00 óra	<b>Floorball felnőtteknek</b> a Várkonyi iskola Rákóczi úti tornatermében <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
	19:00 óra	<b>Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül</b> a Malomtó szél 35 szám alatt <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1663
<b>December 14.</b> (péntek):	16:00 óra	<b>Gyerek és felnőtt karate</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Fehér József Tel: 06 70 357 4899
<b>December 15.</b> (szombat)	14:00 óra	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
	18:00 óra	<b>YIN Jóga</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
<b>December 16.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>Erőemelés</b> a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
<b>December 17.</b> (hétfő)	19:00 óra	<b>Alakformáló Aerobic</b> a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében <b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
<b>December 18.</b> (kedd)	17:00 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokába <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
	19:45 óra	<b>CROSS TRÉNING</b> a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen <b>Információ:</b> Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
<b>December 19.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>Gyaloglás, Nordic Walking szépkorúaknak</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK**  
**2018. november 01-december 15-ig**

- 16:00 óra **Zsírétető köredzés** a Fit For You Fitnessz 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)  
**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 **LAZA torna** a Malom téri tornateremben  
**Információ:** Fehér József Tel: 06 70 357 4899
- 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
- December 20. (csütörtök)** 18:00 óra **Téli Napforduló, 108 Napüdvözlet Jóga** a Cegléd és Térsége Ipartestülete (Bercsényi út 4-6.) **Információ:** Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391

**Általános tudnivalók:**

**- A FOGLALKOZÁSOK IDŐTARTAMA ÁLTALÁBAN EGY ÓRA!**

- szeretettel várunk családokat, fiatalokat és szepkorúakat, 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)  
[www.facebook.com/diakeslakossagisportcegled](http://www.facebook.com/diakeslakossagisportcegled)  
[www.facebook.com/mikulasfutascgled](http://www.facebook.com/mikulasfutascgled)