

TÁRT KAPUS PROGRAM NYITOTT TORNATEREM PROGRAMOK 2020. AUGUSZTUS

A HISZEK BENNED SPORT PROGRAM „Fitt, Egészséges Nemzetért Tárt Kapus Program” keretében az EMMI Sportélt Felelős Államtitkársága támogatásával, a Pest Megyei Szabadidősport Szövetség szervezésében megvalósuló „Nyitott Tornaterem Program” keretében hetente több alkalommal különböző ingyenes egészségmegőrző aktivitások közül lehet választani. A foglalkozások költségeinek egy részét a szolgáltatók vállalják, így biztosítva az ingyenes részvételt az érdeklődők részére. Szövetségünk pályázati forrásból szeretne hozzájárulni a költségekhez, melynek elbírálása folyamatban van. 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.

Augusztus 01. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Augusztus 02. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Augusztus 03. (hétfő)	17:00 óra	GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN, a sportpályán és környékén Információ: Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	19:00 óra	ALAKFORMÁLÓ AEROBIC a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Augusztus 05. (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
Augusztus 06. (csütörtök)	18:00 óra	JÓGA MINDENKINEK Cegléd és Térsége Ipartestület Székház (Bercsényi út 4-6) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Augusztus 07. (péntek)	17:00 óra	STREET WORKOUT (szabad testsúlyos edzés) a Gubody park - kondi park
	17:00 óra	SPINNING a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
	17:30 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
Augusztus 08. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Augusztus 09. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Augusztus 10. (hétfő)	17:00 óra	GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN, a sportpályán és környékén Információ: Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	19:00 óra	ALAKFORMÁLÓ AEROBIC a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Augusztus 12. (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
	19:00 óra	TANULJ ESNI korhatár nélkül - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
Augusztus 13. (csütörtök)	16:00 óra	STREET WORKOUT (szabad testsúlyos edzés) a Gubody park - kondi park
	18:00 óra	JÓGA MINDENKINEK Cegléd és Térsége Ipartestület Székház (Bercsényi út 4-6) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Augusztus 14. (péntek)	17:00 óra	SPINNING a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
	17:30 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	19:00 óra	TANULJ ESNI korhatár nélkül - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663

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

Augusztus 15. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Augusztus 16. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékarúház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Augusztus 17. (hétfő)	17:00 óra	GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN, a sportpályán és környékén Információ: Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	19:00 óra	ALAKFORMÁLÓ AEROBIC a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Augusztus 19. (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
	19:00 óra	TANULJ ESNI korhatár nélkül - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
Augusztus 21. (péntek)	17:00 óra	STREET WORKOUT (szabad testsúlyos edzés) a Gubody park - kondi park
	17:00 óra	SPINNING a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
	17:30 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	19:00 óra	TANULJ ESNI korhatár nélkül - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
Augusztus 22. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Augusztus 23. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékarúház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Augusztus 24. (hétfő)	17:00 óra	STREET WORKOUT (szabad testsúlyos edzés) a Gubody park - kondi park
	17:00 óra	GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN, a sportpályán és környékén Információ: Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	19:00 óra	ALAKFORMÁLÓ AEROBIC a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Augusztus 26. (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
	19:00 óra	TANULJ ESNI korhatár nélkül - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
Augusztus 27. (csütörtök)	18:00 óra	JÓGA MINDENKINEK Cegléd és Térsége Ipartestület Székház (Bercsényi út 4-6) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Augusztus 28. (péntek)	17:00 óra	SPINNING a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
	17:30 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	19:00 óra	TANULJ ESNI korhatár nélkül - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
Augusztus 29. (szombat)	09:00 óra	STREET WORKOUT (szabad testsúlyos edzés) a Gubody park - kondi park
	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704

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

Augusztus 30. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Augusztus 31. (hétfő)	17:00 óra	GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN, a sportpályán és környékén Információ: Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	19:00 óra	ALAKFORMÁLÓ AEROBIC a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909

SZEPTEMBER

Szeptember 02. (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
	19:00 óra	TANULJ ESNI korhatár nélkül - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663

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
- kérünk minden résztvevőt, hogy tartsa be a foglalkozás vezetők által kért egészségügyi szabályokat
-

Közösségi oldalak: www.facebook.com/nyitott.tornaterem
www.facebook.com/pemesz.hu
www.facebook.com/Fedezd-fel-Ceglédet-294547197586759