

## NYITOTT TORNATEREM PROGRAMOK 2020. NOVEMBER - DECEMBER

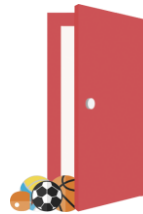


### TOVÁBB FOLYTATÓDNAK AZ INGYENES SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK A FOGLALKOZÁSVEZETŐK ÉS SZERVEZŐK ÁLDOZATVÁLLALÁSÁVAL

Cegléd Város Humán Keret és a szombathelyi Tiszta Formák Alapítvány pályázatain nyert támogatásából, valamint a foglalkozásvezetők és szervezők segítségével 2020. december 16-ig folytatódnak a Nyitott Tornaterem Programok. A Pest Megyei Szabadidősport Szövetség szervezésében hetente több alkalommal különböző egészségmegőrző aktivitások közül lehet választani. A foglalkozások költségeinek nagy részét a szolgáltatók vállalják, így biztosítva az ingyenes részvételt az érdeklődők részére. A szervezők önkéntes munkájukkal is hozzájárulnak a költségek minimalizálásához. 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.

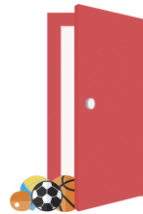
<b>November 01.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>ERŐEMELÉS</b> a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruházzal feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
	10:00 óra	<b>ASHIHARA KARATE OKTATÁS</b> az Ungvári Miklós Judo Központban <b>Információ:</b> sensei Abuczky Csaba 4. dan Tel: 06 30 628 4443
<b>November 02.</b> (hétfő)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN</b> a sportpályán és környékén <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	18:00 óra	<b>FLOORBALL</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
	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 04.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 975121
	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
	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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>TANULJ ESNI korhatár nélkül</b> - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szélén <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
<b>November 06.</b> (péntek)	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	17:30 óra	<b>TOLLASLABDA</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	18:30 óra	<b>MEDIBALL</b> – az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Huszárné Szigeti Rózsa Tel: 06 20 418 7523
<b>November 07.</b> (szombat)	09:00 óra	<b>INTÉZKEDÉSTECHNIKAI FOGLALKOZÁSOK</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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 08.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>ERŐEMELÉS</b> a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruházzal feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
	10:00 óra	<b>ASHIHARA KARATE OKTATÁS</b> az Ungvári Miklós Judo Központban <b>Információ:</b> sensei Abuczky Csaba 4. dan Tel: 06 30 628 4443
<b>November 09.</b> (hétfő)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN</b> a sportpályán és környékén <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	18:00 óra	<b>FLOORBALL</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
	19:00 óra	<b>ALAKFORMÁLÓ AEROBIC</b> a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében <b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909

**NYITOTT TORNATEREM PROGRAMOK  
2020. NOVEMBER - DECEMBER**



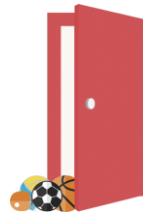
<b>November 11.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 975121
	16:00 óra	<b>ZSÍRÉGETŐ KÖREDZÉS</b> a Fit For You Fitness Rákóczi út 46. sz. (Gimi mellett) <b>Információ:</b> Hegedűs Ildikó Tel: 06 30 7490179
	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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>TANULJ ESNI korhatár nélkül</b> - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
<b>November 13.</b> (péntek)	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	17:30 óra	<b>TOLLASLABDA</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	18:30 óra	<b>MEDIBALL</b> – az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Huszárné Szigeti Rózsa Tel: 06 20 418 7523
<b>November 14.</b> (szombat)	09:00 óra	<b>INTÉZKEDÉSTECHNIKAI FOGLALKOZÁSOK</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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 15.</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
	10:00 óra	<b>ASHIHARA KARATE OKTATÁS</b> az Ungvári Miklós Judo Központban <b>Információ:</b> sensei Abuczky Csaba 4. dan Tel: 06 30 628 4443
<b>November 16.</b> (hétfő)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN</b> a sportpályán és környékén <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	18:00 óra	<b>FLOORBALL</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
	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 18.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 975121
	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
	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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>TANULJ ESNI korhatár nélkül</b> - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
<b>November 20.</b> (péntek)	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	17:30 óra	<b>TOLLASLABDA</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
<b>November 21.</b> (szombat)	09:00 óra	<b>INTÉZKEDÉSTECHNIKAI FOGLALKOZÁSOK</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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 22.</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
	10:00 óra	<b>ASHIHARA KARATE OKTATÁS</b> az Ungvári Miklós Judo Központban <b>Információ:</b> sensei Abuczky Csaba 4. dan Tel: 06 30 628 4443

**NYITOTT TORNATEREM PROGRAMOK  
2020. NOVEMBER - DECEMBER**



<b>November 23.</b> (hétfő)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN</b> a sportpályán és környékén <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	18:00 óra	<b>FLOORBALL</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
	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 25.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 975121
	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
	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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>TANULJ ESNI korhatár nélkül</b> - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
<b>November 27.</b> (péntek)	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	17:30 óra	<b>TOLLASLABDA</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	18:30 óra	<b>MEDIBALL</b> – az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Huszárné Szigeti Rózsa Tel: 06 20 418 7523
<b>November 28.</b> (szombat)	09:00 óra	<b>INTÉZKEDÉSTECHNIKAI FOGLALKOZÁSOK</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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 29.</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
	10:00 óra	<b>ASHIHARA KARATE OKTATÁS</b> az Ungvári Miklós Judo Központban <b>Információ:</b> sensei Abuczky Csaba 4. dan Tel: 06 30 628 4443
<b>November 30.</b> (hétfő)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN</b> a sportpályán és környékén <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	18:00 óra	<b>FLOORBALL</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
	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 02.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 975121
	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
	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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>TANULJ ESNI korhatár nélkül</b> - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
<b>December 04.</b> (péntek)	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	17:30 óra	<b>TOLLASLABDA</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202

**NYITOTT TORNATEREM PROGRAMOK  
2020. NOVEMBER - DECEMBER**



<b>December 05.</b> (szombat)	09:00 óra	<b>INTÉZKEDÉSTECHNIKAI FOGLALKOZÁSOK</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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 06.</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
	10:00 óra	<b>ASHIHARA KARATE OKTATÁS</b> az Ungvári Miklós Judo Központban <b>Információ:</b> sensei Abuczky Csaba 4. dan Tel: 06 30 628 4443
<b>December 07.</b> (hétfő)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN</b> a sportpályán és környékén <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	18:00 óra	<b>FLOORBALL</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
	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 09.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 975121
	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
	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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>TANULJ ESNI korhatár nélkül</b> - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
<b>December 11.</b> (péntek)	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	17:30 óra	<b>TOLLASLABDA</b> a LIVING SE Mizsei úti sportszarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
<b>December 12.</b> (szombat)	09:00 óra	<b>INTÉZKEDÉSTECHNIKAI FOGLALKOZÁSOK</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	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 13.</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
	10:00 óra	<b>ASHIHARA KARATE OKTATÁS</b> az Ungvári Miklós Judo Központban <b>Információ:</b> sensei Abuczky Csaba 4. dan Tel: 06 30 628 4443
<b>December 14.</b> (hétfő)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK TÖRTELEN</b> a sportpályán és környékén <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	18:00 óra	<b>FLOORBALL</b> a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
	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 16.</b> (szerda)	14:00 óra	<b>GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK</b> a Gubody parkban <b>Információ:</b> Dely Márta Tel: 06 20 975121
	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
	17:00 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Ungvári Miklós Judo Központban, a Malomtó szélén <b>Információ:</b> Erdődi Mihály Tel: 06 70 382 4244
	19:00 óra	<b>TANULJ ESNI korhatár nélkül</b> - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél <b>Információ:</b> Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663

## NYITOTT TORNATEREM PROGRAMOK 2020. NOVEMBER - DECEMBER



### 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](https://www.facebook.com/nyitott.tornaterem)  
[www.facebook.com/pemesz.hu](https://www.facebook.com/pemesz.hu)