

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

**TOLLASLABDA ÉS SAJÁT TESTSÚLYOS EDZÉSEK!
TOVÁBB BŐVÜL AZ INGYENES MOZGÁSLEHETŐSÉGEK SZÁMA**

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.

Június 25. (csütörtök)	17:30 óra	KEZDŐ FUNKCIONÁLIS EDZÉS NŐKNEK az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	18:00 óra	JÓGA MINDENKINEK Cegléd és Térsége Ipartestület Székház (Bercsényi út 4-6) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Június 26. (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 , a Várkonyi István utca 45 szám alatt Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
Június 27. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Június 28. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékaruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Június 29. (hétfő)	14:00 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

JÚLIUS

Július 01. (szerda):	14:00 óra	GYALOGLÁS, NORDIC WALKING SZÉPKORÚAKNAK a Gubody parkban Információ: Dely Márta Tel: 06 20 9751217
	16:00 óra	ZSÍRÉGETŐ KÖREDZÉS - 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
Július 02. (csütörtök)	17:30 óra	KEZDŐ FUNKCIONÁLIS EDZÉS NŐKNEK az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	18:00 óra	JÓGA MINDENKINEK Cegléd és Térsége Ipartestület Székház (Bercsényi út 4-6) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Július 03. (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
	18:00 óra	STREET WORKOUT (szabad testsúlyos edzés) - Gubody park - kondi park Információ: Facskó Szidónia Tel: 06 70 977 7701
	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. JÚLIUS**

Július 04. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Július 05. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Július 06. (hétfő)	14:00 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
Július 08. (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
Július 09. (csütörtök)	17:30 óra	KEZDŐ FUNKCIONÁLIS EDZÉS NŐKNEK az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	18:00 óra	JÓGA MINDENKINEK Cegléd és Térsége Ipartestület Székház (Bercsényi út 4-6) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Július 10. (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
Július 11. (szombat)	09:00 óra	STREET WORKOUT (szabad testsúlyos edzés) - 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
Július 12. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Július 13. (hétfő)	14:00 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
Július 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
	19:00 óra	TANULJ ESNI korhatár nélkül - Ungvári Miklós Judo Központ, Malomtó szél Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1 663
Július 16. (csütörtök)	17:30 óra	KEZDŐ FUNKCIONÁLIS EDZÉS NŐKNEK az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	18:00 óra	JÓGA MINDENKINEK Cegléd és Térsége Ipartestület Székház (Bercsényi út 4-6) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391

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

Július 17. (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
Július 18. (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
Július 19. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékáruházzal feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Július 20. (hétfő)	14:00 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
Július 22. (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
Július 23. (csütörtök)	16:00 óra	STREET WORKOUT (szabad testsúlyos edzés) a Gubody park - kondi park
	17:30 óra	KEZDŐ FUNKCIONÁLIS EDZÉS NŐKNEK az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruházzal felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	18:00 óra	JÓGA MINDENKINEK Cegléd és Térsége Ipartestület Székház (Bercsényi út 4-6) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Július 24. (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
Július 25. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Július 26. (vasárnap)	09:00 óra	ERŐEMELÉS a Vasgyúró-Gym Körösi út 87 alatt (Festékáruházzal feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Július 27. (hétfő)	14:00 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
Július 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
	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. JÚLIUS

Július 30. (csütörtök)	16:00 óra	STREET WORKOUT (szabad testsúlyos edzés) - Gubody park - kondi park
	17:30 óra	KEZDŐ FUNKCIONÁLIS EDZÉS NŐKNEK az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	18:00 óra	JÓGA MINDENKINEK Cegléd és Térsége Ipartestület Székház (Bercsényi út 4-6) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Július 31. (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 sportszarnokában 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

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 Körösi út 87 alatt (Festékáruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529

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 vezetői által kért egészségügyi szabályokat

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