

## NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK 2019. november – december hó

Cegléd Város Önkormányzatának támogatásával megvalósuló „Nyitott Tornaterem Program” keretében az év végéig hetente több alkalommal különböző ingyenes egészségmegőrző aktivitások közül lehet választani. A Vasgyúró Gym minden költséget vállalva továbbra is biztosítja az ingyenes részvételt az érdeklődők részére. 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 02.</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 03.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>Erőemelés</b> a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruháza feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
<b>November 04.</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 05.</b> (kedd)	17:30 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokába <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
<b>November 06.</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
	16:15 óra	<b>GYEREKKARATE</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Fehér József Tel: 06 70 3574899
	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>NŐI FUNKCIONÁLIS EDZÉS</b> az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruháza felett) <b>Információ:</b> Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	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> (péntek)	14:00 óra	<b>III. Városi Íjászverseny</b> a Tánicsics Mihály Általános Iskola udvarán <b>Információ:</b> Sebők Attila Tel: 06 20 919 5010
<b>November 09.</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 10.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>Erőemelés</b> a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruháza feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
<b>November 11.</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 12.</b> (kedd)	17:30 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	19:00 óra	<b>Floorball felnőtteknek</b> a gimnázium tornatermében <b>Információ:</b> Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
<b>November 13.</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) <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>NŐI FUNKCIONÁLIS EDZÉS</b> az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruháza felett) <b>Információ:</b> Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	19:00 óra	<b>Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül</b> a Malomtó szél 35 szám alatt
<b>November 14.</b> (csütörtök):	09:00 óra	<b>Középiszolás Röplabda Verseny</b> a Mezőgazdasági Szakközépiszkolában <b>Információ:</b> Bogádi Csaba Tel: 06 30 4800079
<b>November 16.</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 17.</b> (vasárnap)	09:00 óra	<b>Erőemelés</b> a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékáruháza feletti terem) <b>Információ:</b> Belme Péter Tel: 06 20 216 7529

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK**  
**2019. november – december hó**

<b>November 18. (hétfő)</b>	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 19. (kedd)</b>	17:30 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:30 óra	<b>KILÓFALÓ TORNA</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Fehér József Tel: 06 70 3574899
<b>November 20. (szerda)</b>	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
	17:30 óra	<b>Asztalitenisz</b> a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében
	18:30 óra	<b>NŐI FUNKCIONÁLIS EDZÉS</b> az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) <b>Információ:</b> Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	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. (szombat)</b>	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 24. (vasárnap)</b>	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 25. (hétfő)</b>	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 26. (kedd)</b>	17:30 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	19:30 óra	<b>KETTLEBELL</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Klementisz Ágnes Tel: 06 70 3369486
<b>November 27. (szerda)</b>	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) <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>DARTS</b> a Kossuth Művelődési Központ (a terem a Kút utcai bejárat felől közelíthető meg) <b>Információ:</b> Lukácsi Ferenc Tel: 06 20 392 0875
	18:30 óra	<b>NŐI FUNKCIONÁLIS EDZÉS</b> az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) <b>Információ:</b> Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
	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 30. (szombat)</b>	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 01. (vasárnap)</b>	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>December 02. (hétfő)</b>	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 03. (kedd)</b>	17:30 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
<b>December 04. (szerda):</b>	16:15 óra	<b>GYEREKKARATE</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Fehér József Tel: 06 70 3574899
	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

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK**  
**2019. november – december hó**

<b>December 07.</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>December 08.</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
	11:00 óra	Mikulás Futás és jégfloorball a Szabadság téren. <b>Információ:</b> Jezerniczky Attila 06 30 8644669, Pudics Zsolt Tel: 06 30 951 4994
<b>December 09.</b> (hétfő)	18:00 óra	<b>BODYROPE</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Mészáros Róbert Tel: 06 30 434 4775
	19:00 óra	<b>Alakformáló Aerobic</b> a Mandarin E-fitness Szárca utcai termében <b>Információ:</b> Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
<b>December 10.</b> (kedd)	17:30 óra	<b>Tollaslabda</b> a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában <b>Információ:</b> Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
<b>December 11.</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
	18:00 óra	<b>BODYROPE</b> az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) <b>Információ:</b> Mészáros Róbert Tel: 06 30 434 4775
	18:00 óra	<b>DARTS</b> a Kossuth Művelődési Központ (a terem a Kút utcai bejárat felől közelíthető meg) <b>Információ:</b> Lukácsi Ferenc Tel: 06 20 392 0875
	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> (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>December 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
	09:00 óra	<b>Winter Cup – Téli Labdarúgó Teremtorna</b> a Várkonyi Általános Iskola Rákóczi úti tornatermében <b>Információ:</b> Kőházi Ádám Tel: 06 70 775 3885

**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

**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/mikulasfutascegled](http://www.facebook.com/mikulasfutascegled)  
[www.facebook.com/duhongobajnoksag](http://www.facebook.com/duhongobajnoksag)