

**NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK
2019. május 01 – 31.**

Május 01. (szerda)	18:30 óra	FULL BODY – csak nőknek , az Erőműben (Mizsei út 2. Kínai áruház felett) Információ: Tóth Zsófia Tel: 06 30 8970099
Május 02. (csütörtök)	17:30 óra	Asztalitenisz a CVSE Damjanich úti asztalitenisz termében Információ: Gergye Zoltán Tel: 06 30 5501173
Május 03. (péntek)	19:30 óra	Jóga mindenkinek az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Május 04. (szombat)	09:00 óra	V. Ceglédi Dühöngő Bajnokság DÖNTŐ (Kossuth F utcai fa játszótér) Információ: Kőházi Ádám Tel: 06 70 775 3885
	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Május 05. (vasárnap)	09:00 óra	Erőemelés a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékaruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Május 06. (hétfő)	19:00 óra	Alakformáló Aerobic a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Május 07. (kedd)	17:00 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokába Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	Gerinctréning a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
Május 08. (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
	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	Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül a Malomtó szél 35 szám alatt Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1663
Május 10. (péntek)	19:30 óra	Jóga mindenkinek az Alcatrazban (piacnál lévő szolgáltató ház emeletén) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Május 11. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Május 12. (vasárnap)	09:00 óra	Erőemelés a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékaruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Május 13. (hétfő)	19:00 óra	Alakformáló Aerobic a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Május 14. (kedd)	17:00 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	Gerinctréning a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
Május 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
	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	Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül a Malomtó szél 35 szám alatt Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1663

NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK
2019. május 01 – 31.

Május 16. (csütörtök)	18:00 óra	Jóga mindenkinek a Cegléd és Térsége Ipartestülete (Bercsényi út 4-6.) Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
Május 18. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Május 19. (vasárnap)	09:00 óra	Erőemelés a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékaruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Május 20. (hétfő)	19:00 óra	Alakformáló Aerobic a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Május 21. (kedd)	17:00 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	Gerinctréning a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
Május 22. (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 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
	18:30 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	Tanulj esni a Ceglédi Judo Központban – korhatár nélkül a Malomtó szél 35 szám alatt Információ: Zsilka István Tel: 06 30 398 1663
Május 25. (szombat)	14:00 óra	CROSS TRÉNING a Mizsei út/Várkonyi utca sarkán lévő telephelyen Információ: Kókai Nagy Ferenc Tel: 06 20 5600704
Május 26. (vasárnap)	09:00 óra	Erőemelés a Vasgyúró-Gym Kőrösi út 87 alatt (Festékaruház feletti terem) Információ: Belme Péter Tel: 06 20 216 7529
Május 27. (hétfő)	19:00 óra	Alakformáló Aerobic a Mandarin E-fitness Szárcsa utcai termében Információ: Rados Gabriella Tel: 06 20 2042909
Május 28. (kedd)	17:00 óra	Tollaslabda a LIVING SE Mizsei úti sportcsarnokában Információ: Sipos Béla Tel: 06 70 2363202
	17:00 óra	Gerinctréning a Pulzus Szabadidőközpontban (Összekötő út 30.) Információ: Füle Orsolya Tel: 06 30 2766895
Május 29. (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 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	Jóga 50+ a Kossuth Művelődési Központ B/5 termében Információ: Megyeri Zsuzsanna Tel: 06 20 9719391
	18:00 óra	DARTS a Kossuth Művelődési Központ (a terem a Kút utcai bejárat felől közelíthető meg) Információ: Lukácsi Ferenc Tel: 06 20 392 0875
	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 30 951 4994
	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

Általános tudnivalók:

- **A FOGLALKOZÁSOK IDŐTARTAMA ÁLTALÁBAN EGY ÓRA!**
- szeretettel várunk családokat, fiatalokat és szépkorúakat, baráti társaságokat
- orvosi igazolást nem kérünk, mindenki saját felelősségére indul

NYITOTT TORNATEREM és DIÁKSPORT PROGRAMOK
2019. május 01 – 31.

- 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
www.facebook.com/diakeslakossagisportcegled
www.facebook.com/duhongobajnoksag