



HAJDÚBÖSZÖRMÉNY EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

INGYENES SPORTDÉLUTÁN MINDENKINEK

Családias hangulat, testhez álló programokkal

2014. október 25.

Helyszín: Hajdúböszörmény, Kálvineum u. 12. kollégiumi épület, bal szárny

Foglalkozások, bemutatók, előadások:

- | | |
|-------------|--|
| 15:00-18:00 | Asztalitenisz oktatás és játéklehetőség felnőtteknek is
Trambulin, lovaglás |
| 15:00-15:30 | Aikido harcművészeti bemutató |
| 15:30-16:00 | Aikido alapoktatás |
| 15:30-16:00 | Gyerek zumba Kissné Anikó oktatóval |
| 16:00-16:30 | Felnőtt zumba |
| 16:30-17:00 | Kettlebell bemutató |
| 17:00-17:45 | Karate edzés érdeklődőknek is |
| 17:00-18:00 | Jógafoglalkozás kezdőknek, Lefkovits Attila oktatóval |
| 18:00-20:00 | Az Ironman nehézségei és szépségei
A hosszútávú triatlon verseny teljesítőinek, az úgynevezett vasemberek interaktív előadása, élménybeszámolója. Molnár Sándor 68 éves, 4-szeres teljesítő, korosztályos magyar bajnok, Erdős Péter 21 éves, korosztályos 2. helyezett, abszolút 7. hely, a 2015-ös világbajnokságra kvalifikált versenyző és további teljesítők jelenlétében. |

Jó idő esetén szabadban főzésre is van lehetőség, ami még jobban emeli a nap hangulatát!

Kérjük az érdeklődőket, hogy részvételi szándékukat jelezni szíveskedjenek! Ezt megtehetik, illetve érdeklődhetnek a 0620/563-9004-es telefonszámon, vagy e-mailben a tekergek@freemail.hu címen!

Szeretettel várunk minden mozogni vágyó embert!