

Lendületbe hozzuk!

Ingyenes sportolási lehetőségek, kerületünk felnőtt lakosai részére.
2018. május – június 15.

Felnőtt úszásoktatás

Időpontok: **2018. május - június 15.**

Minden szerdán és vasárnap.

Szerdánként 19.30 – 20.30 óra között a Kastélydombi uszodában (1188 Budapest, Nemes u. 56-60.)

Vasárnaponként 9.00 órától – 10.00 óráig a Park uszodában
(Bókay-kert, Park uszoda, 1181 Budapest, Szélmalom u. 33.)

Információ: 06 20 23 23 823 (Új belépőknek előzetes bejelentkezés szükséges!)

Futópont

Időpontok: **2018. május - június 15.**

Minden hétfőn és csütörtökön 17.00 órától

Helyszín: Bókay-kert (1181 Budapest, Szélmalom u. 33.)

Edző: Irsán László, 06 20 225 5462

Nordic Walking

Időpontok: **2018. május - június 15.**

Minden hétfőn 17.30 órától, csütörtökönként 18.00 órától

Helyszín: Bókay-kert (1181 Budapest, Szélmalom u. 33.)

Edző: Schwarz Mária, telefon: 06 30 961 7731

Önvédelmi edzések

Időpontok: **2018. május - június 15.**

Helyszín: 1181 Budapest, Havanna u. 3.

Vasárnaponként 10.00 órától – 11.00 óráig

Oktató: Pataki Krisztián, telefon: 06 70 941 5992

Jóga:

Időpontok: **2018. május - június 15.**

Helyszín: 1181 Budapest, Havanna u. 3.

Vasárnaponként 8.30 órától – 10.00 óráig

Oktató: Kovács Zsuzsanna, telefon: 06 70 221 8546

Kondicionáló torna

Időpontok: **2018. május - június 15.**

Minden hétfőn 17.00 órától.

Helyszín: Park Aerobik Center, 1181 Budapest, Szélmalom u. 33. (Bókay kert)

Oktató: Markovits Szilvia, telefon: 06 70 324 5836; e-mail: parkaerobik10@gmail.com

Zumba (Pestszentlőrinc)

Időpontok: **2018. május - június 15.**

Minden pénteken 17.00 órától

Helyszín: Park Aerobik Center, 1181 Budapest, Szélmalom u. 33. (Bókay kert)

Telefon: 06 70 324 5836; e-mail: parkaerobik10@gmail.com

Zumba (Pestszentimre)

Időpontok: **2018. május - június 15.**

Csütörtökönként 17.30-tól.

Helyszín: 1188 Budapest, Kapocs u. 41. (A Kapocs Iskolával szemben.)

Telefon: 06 70 263 0179