



# MOZGÁSREND



## HÉTFŐ

9.00 GERINCTORNA  
10.00 ESZII Tornaterem



10.00 NYAK-VÁLL TORNA  
11.00 ESZII Tornaterem



11.00 KERINGÉSVÁLTÓ  
12.00 TORNA  
ESZII Tornaterem



## CSÜTÖRTÖK

9.00 GERINCTORNA  
10.00 ESZII Tornaterem



10.00 ELESÉS MEGELŐZÉS  
11.00 ESZII Tornaterem



15.00 SZENIOR ÖRÖMTÁNC  
16.00 ESZII OKTATÁSI TEREM



## KEDD

8.00 DINAMIKUS TORNA  
9.00 ESZII Tornaterem



9.00 NORDIC WALKING  
11.00 Kecskeméti Arborétum



11.00 CSÍPŐ-TÉRD-BOKA  
12.00 TORNA  
ESZII Tornaterem



## PÉNTEK

8.00 CSÍPŐ-TÉRD-BOKA  
9.00 TORNA  
ESZII Tornaterem



10.00 NYAK-VÁLL TORNA  
11.00 ESZII Tornaterem



11.00 TARTÁSV. TORNA  
12.00 ESZII Tornaterem



## SZERDA

9.00 SENIOR ESZKÖZÖS  
10.00 erősítő torna  
ESZII Tornaterem



11.00 SZENIOR STRETCHING  
12.00 vezetett relaxációval  
ESZII Tornaterem



## HELYSZÍNEK

- ESZII /VOLT SZTK/ TORNATERME  
6000 KECSKEMÉT PIARISTÁK TERE 7.
- ESZII OKTATÁSI TEREM  
6000 KECSKEMÉT PIARISTÁK TERE 7.
- KECSKEMÉT ARBORÉTUM KÁPOLNA  
FELŐL A PARKOLÓBAN.

A FOGLALKOZÁSOKON MINDENKI SAJÁT FELELŐSÉGÉRE VESZ RÉSZT.  
A RENDEZVÉNYEKEN KÉP - ÉS HANGANYAG KÉSZÜLHET, MELYET  
AZ AKTÍV KECSKEMÉT SZERVEZŐI SZABADON FELHASZNÁLHATNAK!  
A PROGRAMVÁLTOZÁS JOGÁT A SZERVEZŐK FENNTARTJÁK!

**ÉRVÉNYES 2025. március 17-től április 30-ig!**

A változtatás jogát fenntartjuk!

