



Egészségfejlesztési Iroda Kiskőrös

A KISKŐRÖSI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA OKTÓBERI PROGRAMJAI

Október 2. hétfő	8.15	Tartásjavító torna (EFI)
Október 2. hétfő	17.00	Labdás torna (EFI)
Október 3. kedd	10.00	Nyugdíjas torna (EFI)
Október 3. kedd	17.00	Lelki egészségnevelés a családban – Török Zsuzsa pszichológus: Iskola start! (EFI)
Október 4. szerda	8.00	Járás atlétikai sportnap (Városi Sporttelep)
Október 4. szerda	8.00	Gerinctorna (EFI)
Október 4. szerda	17.00	Labdás torna (EFI)
Október 5. csütörtök	17.00	Női torna (EFI)
Október 6. péntek	9.30	Baba-mama hordozós torna (EFI)
Október 6. péntek	10.30	Ép lélek ép testben mozgásóra (Petrovics utca, kültéri fitness eszközökön)
Október 9. hétfő	8.15	Tartásjavító torna (EFI)
Október 9. hétfő	17.00	Labdás torna (EFI)
Október 10. kedd	9.45	Betegklub (Jó Pásztor Otthon)
Október 10. kedd	10.00	Nyugdíjas torna (EFI)
Október 10. kedd	15.00	Életmódváltó klub (EFI)
Október 10. kedd	17.00	Lelki egészség a családtervezésben – Theisz Dóra: Konfliktusmentes kapcsolatok (EFI)
Október 11. szerda	8.00	Gerinctorna (EFI)
Október 11. szerda	17.00	Labdás torna (EFI)
Október 12. csütörtök	17.00	Táplálkozással az egészségért – Lénárt Gitta Élő ételekkel az egészségünkért (Petőfi Sándor Művelődési Központ)
Október 13. péntek	9.30	Baba-mama hordozós torna (EFI)
Október 13. péntek	15.00	Elsősegélynyújtó tanfolyam (EFI)
Október 13. péntek	16.00	Családi vízi csata (Kiskőrösi Tanuszoda, Kiskőrös, Erdőtelki út 17.)
Október 14. szombat	9.00	Bringabarátság bringatúra (Petőfi tér)
Október 16. hétfő	8.15	Tartásjavító torna (EFI)
Október 16. hétfő	17.00	Labdás torna (EFI)
Október 17. kedd	10.00	Nyugdíjas torna (EFI)

Október 17. kedd	17.00	Lelki egészségnevelés a családban – Török Zsuzsa pszichológus: Érzelmi biztonság a családban (EFI)
Október 18. szerda	8.00	Gerinctorna (EFI)
Október 18. szerda	16.00	Betegklub (Petőfi Sándor Művelődési Központ)
Október 18. szerda	17.00	Labdás torna (EFI)
Október 19. csütörtök	15.00	Betegklub (EFI)
Október 19. csütörtök	17.00	Női torna (EFI)
Október 20. péntek	18.00	Dr. Zacher Gábor toxikológia-történeti előadása (Petőfi Sándor Művelődési Központ)
Október 21. szombat	10.00	Ősszel is fitten Péntek Enikővel (Petőfi Sándor Általános Iskola tornaterme)
Október 24. kedd	10.00	Nyugdíjas torna (EFI)
Október 25. szerda	8.00	Gerinctorna (EFI)
Október 25. szerda	10.50	Jóga a Bem iskolában (Vasvári P. u. 2.)
Október 25. szerda	11.45	Jóga a Bem iskolában (Vasvári P. u. 2.)
Október 25. szerda	17.00	Labdás torna (EFI)
Október 26. csütörtök	17.00	Női torna (EFI)
Október 26. csütörtök	18.00	Jóga ((Budai Nagy A. u. 43.)
Október 30. hétfő	8.15	Tartásjavító torna (EFI)
Október 30. hétfő	17.00	Labdás torna (EFI)
Október 31. kedd	10.00	Nyugdíjas torna (EFI)

Az Egészségfejlesztési iroda a programváltoztatás jogát fenntartja.