



MOZGÁSPROGRAM	IDŐPONT	HELYSZÍN	VEZETŐ
Zenés kondicionáló torna	Hétfő 18:00-19:00	Tapolca, Alkotmány u.7 Csarnok	Nagyné L. Katalin
Jóga/kezdő	Hétfő 17:30-18:30	Tapolca, T.Á.M.K	Tóth Orsolya
Jóga /haladó	Hétfő 18:45-19:45	Tapolca, T.Á.M.K	Tóth Orsolya
Dinamikus jóga	Kedd 17:30-18:30	Tapolca, Hősök tere 8. (volt halbolt)	Farkas-Serger Zsuzsanna
Tekerj az egészségedért! Kezdő	Hétfő 18:00-19:00	Tapolca, Alkotmány u.7 Csarnok 20/5807999	Szita Gábor
Tekerj az egészségedért Haladó	Kedd 18:00-19:00	Tapolca, Alkotmány u.7 Csarnok 20/5807999	Szűcs Zoltán
Tekerj az egészségedért Haladó	Szerda 18:00-19:00	Tapolca, Alkotmány u.7 Csarnok 20/5807999	Linter Violetta
Tekerj az egészségedért Haladó	Péntek 18:00-19:00	Tapolca, Alkotmány u.7 Csarnok 20/5807999	Szita Gábor
Full kondi	Kedd 19:00-20:00	Tapolca Városi Sport- és Szabadidőcentrum	Szennyainé Kovács Veronika
Preventív gerinctréning	okt.2-től Szerda 18:30-19:30	Tapolca Városi Sport- és Szabadidőcentrum	Szennyainé Kovács Veronika
Preventív gerinctréning	nov.7-től Csütörtök 17:00	Badacsonytördemic, Faluház	Szennyainé Kovács Veronika
Senior jóga (60év felett)	Hétfő 16:15-17:15	Tapolca, T.Á.M.K	Tóth Orsolya
Senior tánc	Csütörtök 9:30	Tapolca, Alkotmány u.7 Csarnok	Evenita
Gyógytorna	Csütörtök 17:00-18:00 18:00-19:00	Tapolca, Móricz Zs.u.8. SZISZI	Szi-Andor Judit
Zumba	Péntek 17:30	Tapolca, Móricz Zs.u.8. SZISZI	Baján János
Baba-mama jóga	Hétfő 10:00	Tapolca, Hősök tere 8. Jelenlét Jógaterem	Farkas-Serger Zsuzsanna
Kismama pilates	Szerda 17:30	Tapolca Városi Sport- és Szabadidőcentrum	Fekete Eszter

A mozgásprogramok ingyenesek, és CSAK EFI kártyával vehetők igénybe!

A kártya az Egészségfejlesztési Irodában igényelhető ügyfélfogadási napokon!

Kedd 8:00-17:00 Szerda 8:00-16:00 Csütörtök 8:00-17:00

A „Tekerj az egészségedért!” programhoz telefonos bejelentkezés szükséges, és maximum heti 1-szer!