

GÖRÖMBÖLYI MŰVELŐDÉSI HÁZ

JÚNIUSI PROGRAMJAI

Minden kedden 17.30-tól

DINAMIKUS GERINCTRÉNING, ALAKFORMÁLÁS

Fizikai fittséget megeremtő, testi-lelki harmóniát adó(test-lélek-szellem) órátípus, ahol lényeges szempont a gerinc védelme, átmozgatása. Formálja az alakot, serkenti az agyműködést.

Dinamikus óra koreográfia nélkül.

Az órát tartja: Szabó Viktória gyógytestnevelő, gerinctréner, Pilates oktató

Minden csütörtökön 17.30-tól

DeepWORK ÓRA

A deepWORK alapjai a yin-yang és a polarizált erők. Szuper hatékony cardio és erőgyakorlatok egymásutánisága speciális légzéstechnikával, mindent yin-yang-ban kivitelezve. Magas intenzitású, folyamatos, megszakítások nélküli tréning. Magas energiaszint jellemzi, így a fogyni vágyóknak is kiváló.

Az órát tartja: Szabó Viktória dW oktató

Minden kedden és csütörtökön 18.30-tól

ZUMBA FITNESS ÉS ALAKFORMÁLÓ TRÉNING

„Munka utánra másfél órás intenzív edzés, ahol az egész test felélénkül”

Az órát tartja: Szabó Viktória aerobic edző és nemzetközi zumba instruktorként ZIN

ZUMBA+

Amennyiben a gerinctréning vagy a deepWORK után még marad energia és kedv egy kis zumbához, kedvezményes jegy vásárolható!

Minden hétfőn 9 órától

JÓGA ÓRA

„Kezdjük a reggelt testünk átmozgatásával, odafigyelve minden porcikánkra”

Az órát tartja: Halmos Edit jógaoktató

Minden csütörtökön 16 órától

BABA-MAMA KLUB

„Kisgyermekes anyukák beszélgető köre”

Óvodás gyermekek játékos két órája, amíg az anyukák is kikapcsolódnak!

TOVÁBBI PROGRAMOK A MŰVELŐDÉSI HÁZBAN

GÖRÖMBÖLYI NYUGDÍJAS KLUB

Görömbölyi Kulturális Egyesület szervezésében

Kétfelhetente hétfőnként 16 órától

Vezeti: Tóth Lászlóné

GÖRÖMBÖLYI PÖTTÖMÖK

Görömbölyi Kulturális Egyesület szervezésében

Kedden 9.30-tól

„Ha nem vagy még óvodás, de szeretnél velünk játszani, énekelni, mondókázni, gyere el hozzánk!”

Vezeti: Sinka Tímea

GÖRÖMBÖLYI NÉPDALKÖR

Görömbölyi Kulturális Egyesület szervezésében

Kedden 16 órától

Művészeti vezető: Dr. Sándorné Papp Edit

KERTBARÁTKÖR

Görömbölyi Kulturális Egyesület szervezésében

12-én, szerdán 17 órától Évzáró találkozók

Vezeti: Szunyog Tibor

NAPKÖZIS TÁBOROK

Június 24-28.

SPORT-és TÁNC TÁBOR

Zumba gyerekeknek, készségfejlesztő, tartásjavító foglalkozások, játékos versengések, csapatjátékok, dinamikus gerictorna, gyerekaerobic.

*Szakmai oktató: Szabó Viktória, testnevelő tanár
Jelentkezési-és fizetési határidő: június 14., péntek*

Július 15-19.

JÁTÉKOS DRÁMANAPKÖZI

Szituációs játékok, készség-és kreativitás fejlesztő foglalkozások, drámajátékok.

*Szakmai oktató: Lukács Ákos, drámapedagógus
Jelentkezési-és fizetési határidő: július 5., péntek*

Július 29-augusztus 2.

KREATÍV KÉZMŰVES NAPKÖZI

Használjuk fel ügyesen, kreatívan a kidobandó tárgyakat!

*Szakmai oktató: Juhász Ildikó tanár
Jelentkezési-és fizetési határidő: július 19., péntek*

Augusztus 12-16.

JÁTÉKOS DRÁMANAPKÖZI

Szituációs játékok, készség-és kreativitás fejlesztő foglalkozások, drámajátékok.

*Szakmai oktató: Lukács Ákos, drámapedagógus
Jelentkezési-és fizetési határidő: augusztus 2., péntek*

*8-16 óráig szakmai oktatókkal, pedagógus felügyelettel,
3Xellátással biztosítunk 7-14 éves korig, egész napos foglalkozásokat.
Délutáni programok: bobozás, kalandpark, strandolás a Barlangfürdőben,
élménykirándulás, lovaglás. A napközik 15 fővel indulnak!
Napközik ára: 14.900.-Ft/fő*

A Művelődési Ház állandó nyitva tartása, rendezvények kivételével:

Hétfő, szerda, péntek: 9-18 óráig

Kedd, csütörtök: 9-20 óráig

Elérhetőségünk: 756-474



Miskolci Kulturális Központ Nonprofit Kft.

3531 Miskolc, Győri kapu 27/A. Tel.: 46/411-747; 412-508 Web:www.ifihazmiskolc.hu

Görömbölyi Művelődési Ház 3516 Miskolc, Szolártsik tér 4. Tel.: 46/756-474