

GÖRÖMBÖLYI MŰVELŐDÉSI HÁZ

MÁJUSI PROGRAMJAI

INGYENES BEMUTATÓ ÓRÁINK

Május 7-én, 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, erőssé, formássá és ellenállóvá teszi izomzatunkat. Dinamikus óra koreográfia nélkül.

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

Május 9-én, 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. Kihívás az erő és a szív-és érrendszernek. Magas intenzitású, folyamatos, megszakítások nélküli tréning. Magas energiafelhasználás jellemzi, így a fogyni vágyóknak is kiváló.

Az órát tartja: Szabó Viktória dW oktató

CSOPORTOS FOGLALKOZÁSOK

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

Hétfőn 9 órától

JÓGA ÓRA

„Kezdjük a reggelt testünk átmozgatásával, odafigyelve minden porcikánkra”

Az órát tartja: Halmos Edit jógaoktató

Csütörtökön 16 órától

BABA-MAMA KLUB

„Kisgyermekes anyukák beszélgető köre”

Óvodás gyermekek játékos két órája, amíg az anyukák is kikapcsolódnak

A HÓNAP RENDEZVÉNYE

Május 24., péntek 20 órától

ŐRÜLETES RETRO DISCO

Egy új örült lemezlovas, kívánságlista, korhű öltözet, kellemes nedűk, discofények miegymás...

Belépő elővételben: 700.-Ft

Helyszínen: 1.000.-Ft

A korhű szerkőban érkezők a helyszínen is elővételes jegyet válthatnak!

A NYÁRI SZÜNIDŐBEN NAPKÖZIS PROGRAMOKAT BIZTOSÍTUNK A GYERMEKEKNEK!

Hétfőtől-péntekig, 8-16 óráig, szakmai oktatókkal, pedagógus felügyelettel, teljes ellátással biztosítunk 7-14 éves korig, egész napos foglalkozásokat.

Sport-és tánc napközi, Játékos dráma napközi, Kreatív kézműves napközi.

A részletekért keressenek bennünket!

TOVÁBBI PROGRAMOK A MŰVELŐDÉSI HÁZBAN

GÖRÖMBÖLYI NYUGDÍJAS KLUB

Görömbölyi Kulturális Egyesület szervezésében

Kéthetente 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

8-án, szerdán 18 órától

Téma: Szőlőnövény védelme

Ea.: Dr. Farkas Attila

Vezeti: Szunyog Tibor

Programjainkon szeretettel várunk mindekit!