



EUROPÁI MOBILITÁSI HÉT

2023. SZEPTEMBER 16-22.

Mix & Move!

2023. szeptember 16-22 között ismét megrendezésre kerül az Európai Mobilitási Hét Bugyin, melynek egyik helyszíne a Bugyi Sportcsarnok lesz. A küzdőtér (nagyterem) nagy sportrendezvény helyszínévé alakul át. Szeptember 21-én 16:00-19:00 óráig 3 különböző edzéstípust próbálhatnak ki a résztvevők.

Az órákon való részvételhez nem feltétel az edzettség. SŐT!

Célunk, hogy ezen a napon minél többen sportoljunk együtt. Bízunk benne, hogy tudunk kezdő löketet adni, hogy a rendszeres mozgás minél több embernek beépüljön az életébe.

Nagyon jó sportolást kívánunk!

Fontos infók

BELÉPÉS: a sportcsarnok parkoló felőli bejáratánál

VÁLTÓCIPŐ HASZNÁLATA KÖTELEZŐ

ÖLTÖZŐ: használd a kijelölt öltözőt, értéket ne hagyj benne

A küzdőtérre kérlek ne vidd be a táskád, ruhád.
A lelátón válassz egy szimpatikus helyet és tedd oda.

Hozz magaddal törülközőt vagy polifoamot, amin tudsz tornázni, vátócipőt.

Gyere gyalog vagy biciklivel erre a sportos napra, ha más településről érkezel, használd a parkolót.

Figyelj a tisztaságra! A kihelyezett szemetesekbe gyűjtsd a szemetet! Köszönjük!

Büfé lesz a csarnokban, így külön nem szükséges enni, inni valóval készülnöd.

Órarend - nagyterem

16:00-16:50 FIT-BALL TRÉNING Szaláncziné Réka

17:00-17:50 ALAKFORMÁLÓ AEROBIK Kulinyák Veronika

18:00:18:50 ALAKFORMÁLÓ GERINCTRÉNING Valóczki Zsuzsanna

Oktatók



Fit-Ball tréning

Szaláncziné Réka



Alakformáló aerobik

Kulinyák Veronika



Alakformáló gerinctréning

Valóczki Zsuzsanna

OKTATÓK

Kulinyák Agnes



Mindig is örökmozgó voltam, minden mozgásforma érdekelt. Versenyszerűen kézilabdáztam, de az aerobic is nagyon tetszett és vonzott, 2005-ben pedig lehetőségem adódott oktatóként is kipróbálni magam. Ma már az életem elengedhetetlen részévé vált a heti két óráim. Aerobic Club néven hetente kétszer tartok edzéseket Alsónémedin szuper kis csapatomnak. Óráimon elsődleges célom hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben ehhez igyekszem jó zenei aláfestést és egész testet átmozgató de ízületkímélő gyakorlatokat találni!

Az Európai Mobilitás Hetén a 90'-es évek hazai és külföldi slágereire készülök egyszerűen követhető ám annál izzasztóbb alakformáló gyakorlatokkal. Már nagyon várom, remélem találkozunk!

OKTATÓK

Vafőczyki Zsuzsanna



2008 óta sportoktatóként tevékenykedem adminisztratív munkámon kívül. Sportszeretetem már gyerekkorom óta hordozom szívem legmélyén.

13. évig kézilabdáztam a Bugyi SE. csapatában. A kézilabdaedzések mellett aerobik órákra is jártam, erőnlétem fenntartása érdekében.

Ekkor határoztam el, hogy én is sportoktató leszek. A sport felkészít az emberekkel való kommunikációs képességre, a közvetlen kapcsolatra és a határozottságra.

ÉN mindenkit ezzel a közvetlen kapcsolattal és határozottsággal várok az óráimon. Szeretnék segíteni azoknak az embereknek, akik nem értékelik a mozgás szeretetét.

Abban, hogy megtalálják a testi, lelki, szellemi fittség harmóniáját.

És nem első sorban a saját testük elfogadását. Jelenleg nagy örömmel és lendülettel tevékenykedem óráimon és az aerobik területén számomra nincs megállás....

OKTATÓK

Szafánecziné Réka



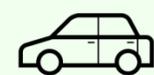
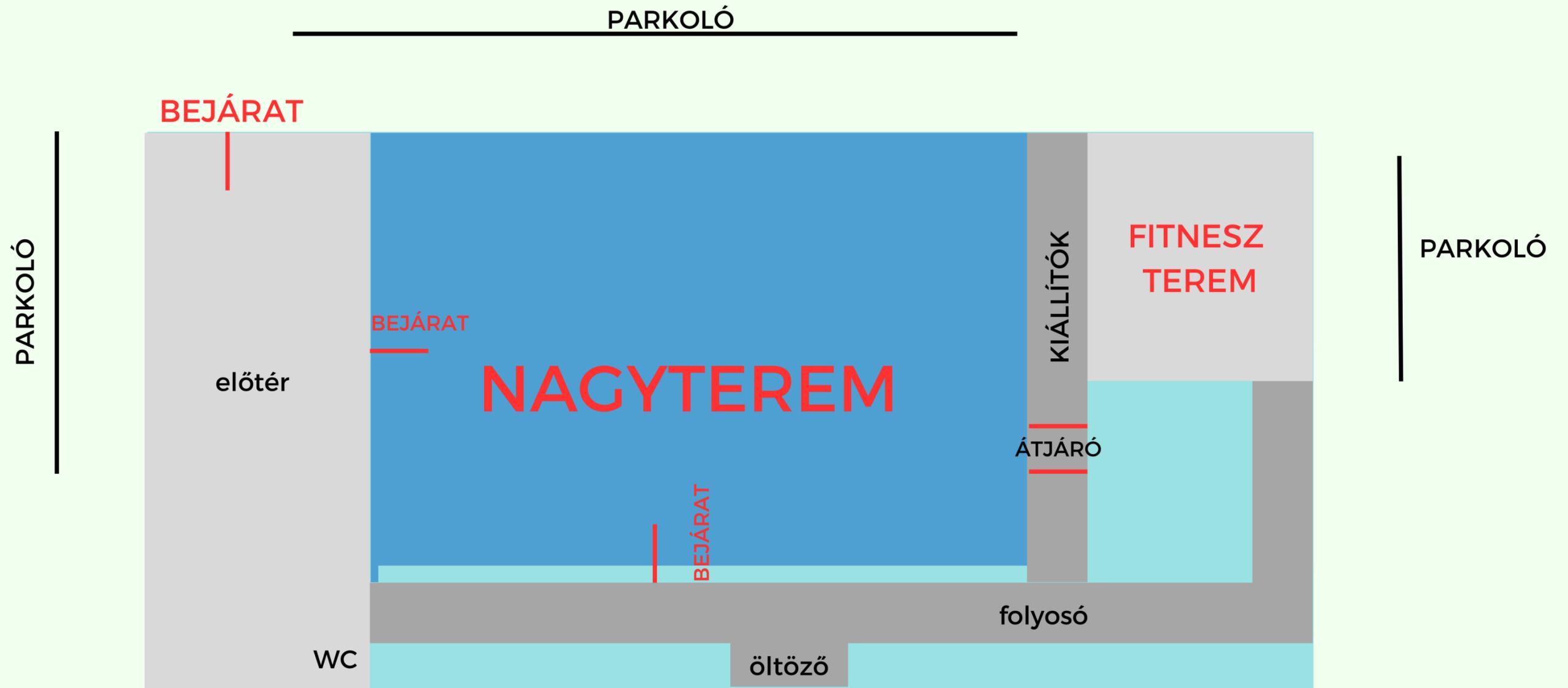
Végzettségemet tekintve, pedagógus, edző vagyok. Otthon anya és feleség, takarítónő, szakács,...és még sorolhatnám.

Több, mint 15 éve a munka, család mellett gerinckímélő edzéseket tartok személyesen és pár éve online is, az online előfizetői edzőtermemben.

Örökmozgó és örök optimista vagyok, remélem maradok is. A szülések után megtapasztaltam és megtanultam, hogyan érdemes mozgásban maradni, hogy később ez ne okozzon problémát a testemen, testemben.

Találkozunk az Európai Mobilitási Héten!

Mit hol találasz?



Teleki út

Érezd nagyon
jól magad!