

TANFOLYAMOK

2025/2026



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT



ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

1032 Budapest, San Marco u. 81. • Tel.: 06 1 388 2373 • www.kulturkozpont.hu

 @kulturkozpont  @obudaikulturaliskozpont



BABÁKNAK, MAMÁKNAK

Ringató – Szerda 9.30-10.00, 10.15-10.45, két csoportban. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! Kisgyermekkor zenei nevelés a születéstől hároméves korig a kodályi elvek alapján. Információ: Bauerné Tóth Kata 06-20/343-0393 kata@ringato.hu, www.ringato@gmail.com, Facebook: Ringató – Bauerné Tóth Kata foglalkozásai.

Helen Doron Early English – Várhatóan csütörtök délelőtt, babáknak és totyókknak két csoportban: 3-18 hónapos és 1,5-3 éves korig. Vidám, zenés és játékos baba-mama foglalkozás, ahol az angol mellett a picik mozgásfejlődését, ritmusérzékük fejlődését is támogatjuk. A tanfolyamok megfelelő létszámú jelentkezés esetén indulnak. Bővebb információ és jelentkezés: Szalay Zsuzsa, 06-30/9612212 vagy obuda@helendoron.com



GYEREKEKNEK

OMISK Tánc és Mozgásművészeti Iskola - 1990 óta 5 különböző mozgásművészeti stílust tanítunk korosztályos csoportokban kezdőtől haladó szintig. 4 éves kortól lehet csatlakozni, növendékeink iskolaszerűen egymásra épülő évfolyamokban tanulnak. Beiratkozás és információ: 0620/946-0848, 0620/2796443, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

OMISK Művészi torna (ritmikus gimnasztika) – 4 éves kortól. Kiváló alapot nyújt minden egyéb mozgás későbbi elsajátításához. A foglalkozásokat vezeti Pers Júlia állami díjas táncpedagógus, művészi torna edző, Benis Katalin Berczik-díjas művészi torna edző, B.Taylor Jennifer táncpedagógus, tanító, Erdész-Taylor Esther táncpedagógus, testnevelő.

OMISK Mozdulatművészet (esztétikus gimnasztika) – 10 éves kortól. A mozdulatművészet a művészi torna organikus folytatása, melyben táncos mozgásformák és kreatív elemek is szerepelnek. A foglalkozásokat vezeti Pers Júlia állami díjas táncpedagógus, művészi torna edző, Benis Katalin Berczik-díjas művészi torna edző.

OMISK Jazztánc – 6 éves kortól. Könnyed, laza és felszabadult táncstílus mai zenére, mely alaposan megmozgat. A foglalkozást vezeti Rácz-Lakatos Lilla táncpedagógus, tanár.

OMISK Modern tánc – 12 éves kortól. A modern tánc klasszikus balett alapokra épül, de annak szabályrendszerével szembe is megy. Természetes mozgáson alapul, használja a gravitációt, és a mozdulatok belülről indítása által válik kifejezővé. A foglalkozást vezeti Solti Eszter moderntánc pedagógus.



Helen Doron Early English – Várhatóan kedd szerda, csütörtök délutánonként 16.00-18.30 között. 2-4 éves, 3-6 éves és 6-10 éves korú gyerekeknek továbbá tiniknek, több csoportban, kezdő és haladó angol foglalkozások. Vidám, játékos, mesés, mondókázós, zenés, éneklős és mozgásos feladatokon keresztül tanulnak a gyerekek. A foglalkozások megfelelő létszámú jelentkezés esetén indulnak. Bővebb információ és jelentkezés: Szalay Zsuzsa, 06 30/961-2212 vagy obuda@helendoron.com.

Óbudai Jutsu Kai Kan SE – Nihon Tai-Jitsu – Sport Ju-Jitsu – kedd, csütörtök 17.00–18.30. Gyerek kezdő edzés 5–7 éves korig kedd, csütörtök 17.00–18.00, gyerek haladó edzés 8–14 éves korig. Edzésvezető: Kyoshi Pospischil Tamás 7-dan, Információ: 06-20/566-9934, www.obudaijutsukaikanse.hu, zennihontaijutsudo@gmail.com.

Pink Panthers Akrobatikus Rock And Roll (TSE.) – Kedd, csütörtök, 16.00–17.00 (nagyoknak) / kedd, csütörtök, 17.15–18.00 (kicsiknek). Egy intenzív edzés, ahol állandó a jókedv, móka és vidámság. Mindemellett képesség és készségfejlesztő hatása is van. Ha nem hiszed, gyere el és próbáld ki ingyen. Edző: Halász Gergő András, +36 20 346 0848, halasz.gergo.andras@gmail.com.

Óbudai sakkiskola – Hétfő 17.00–18.30. Gyerekcsoport: 8–14 évesek, kezdő és haladó edzések. Edzésvezetők: Guba Miklós sakkedző és Ungvári Anikó oktatók. Információ: 06-30/238-4441, obudasakk@freemail.hu.

Kezdő társastánc gyerekeknek – Szerda 17.00-21.00, csütörtök 18.00-21.00. A Casablanca Táncklub szervezésében. Részletes információk és jelentkezés a www.casablanca-tancklub.hu weboldalon, az info@casablanca-tancklub.hu e-mail címen vagy a 06-70/545-2323 telefonszámon.

Népi játék-néptánc kör foglalkozás – Szerda 16.30-17.10. Táncolni, énekelni, játszani szerető ovis gyerekeknek. A foglalkozáshoz folyamatosan lehet csatlakozni. (Nem tanfolyam.) Előzetes bejelentkezés szükséges! Érdeklődni Csiki Gergely táncos-néptáncpedagógusnál: 06-20/329 3583, csiki.gergely@gmail.com.

FELNŐTTEKNEK

Az Óbudai Egészségfejlesztési Iroda programjai

A foglalkozás pontos dátumairól a foglalkozásvezetőnél és weboldalunkon érdeklődhetnek.

Kismama torna – kedd 10.00 – 10.45. Gyógytornász: Oravecz Ágnes. A specifikus elemeket tartalmazó kismama torna a második és harmadik trimeszterben végezhető. A foglalkozások egymásra épülő elemekből tevődnek össze, érintve a légzőtorna fontosságát várandósság alatt, a gátizomzat trenírozását, illetve a medenceöv megerősítése mellett a hátizomzat kiemelkedően fontos szerepét. További információ: oravecz.agnes@obudairendelok.hu.

Szülés utáni regenerációs torna – szerda 9.00-9.45 és 10.00–10.45, kezdő és haladó csoportokban. Gyógytornász: Oravecz Ágnes. Azoknak a kismamáknak kíván segítséget nyújtani, akik szülés után szeretnének a testükkel foglalkozni. A foglalkozások az alábbiakra fókuszálnak: Egyensúly gyakorlatok, gátizom trenírozás, hasizom regeneráció, törzsizom erősítés. További információ: oravecz.agnes@obudairendelok.hu.

Mentális felkészülés a szülésre – kedd 9.00 – 10.00. A program célja, hogy a 6 hét során egy biztonságos, támogató légkörben foglalkozhassunk az alábbi témákkal: a várandósság lelki nehézségei, a szüléssel kapcsolatos elvárások, félelmek, az anyává válás folyamata, szerepeink változása, milyen anya leszek?, relaxációs módszerek szerepe a várandósság és a szülés alatt. A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az alábbi linken tudnak, a megfelelő dátum kiválasztásával: <https://www.szentmargitrendelo.hu/esemenynaptar.php>



Lelki egészség a szülést követő időszakban – szerda 9.00-9.45 és 10.00 – 10.45, kezdő és haladó csoportokban. Az Óbudai Egészségfejlesztési Iroda pszichológusa azoknak az anyukáknak kíván segítséget nyújtani, akik az elmúlt 1 – 1,5 évben váltak gyermekké. A program 6 héten át, heti 1-szer kerül megrendezésre az alábbi témák mentén: a szülés élménye, én és a testem, az „elég jó” anya fogalma, párkapcsolati változások, babyblues, szülés utáni depresszió, énidő és feltöltődés anyaként. A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az alábbi linken tudnak, a megfelelő dátum kiválasztásával: <https://www.szentmargitrendelo.hu/esemenynaptar.php>

Jóga – Csütörtök 18.45-20.15. Alapvető testi-lelki-szellemi problémáink megoldása a jóga ősi, klasszikus és modern eszközeivel, receptjeivel. Vezet: Lovassy László, 06 30/127-2712 vagy 06 1 406 9746.

Callanetics torna – pilates torna (heti váltásban) Szerda 18.30-19.30. Speciális alakformáló, mélyizomtorna hölgyeknek. Információ és jelentkezés: Maár Györgyi, 06-30/524-6815, info@georgiafitness.hu

Fit bodytréning – Hétfő 18.30-19.30. Cardio, zsírégető, alakformáló torna mindenkinek. Információ és jelentkezés: Maár Györgyi, 06-30/524-6815, e-mail: info@georgiafitness.hu

„3 in 1” torna – Péntek 18.00-19.00. Alakformálás, gerincgimnasztika, gátizomtorna egyben. Információ és jelentkezés: Maár Györgyi, 06-30/524-6815, e-mail: info@georgiafitness.hu

Terápiás tréning – Csütörtök 10.00-11.00. Kondíciójavító, izomerősítő, karbantartó torna. Információ és jelentkezés: Maár Györgyi, 06-30/524-6815, info@georgiafitness.hu.



Gerinctorna – Kedd, péntek 8.45-9.45. Anatómiai alapokra épülő, a gerinc minden szakaszára kiterjedő mozgásforma. Alkalmas megelőzésre és korrekcióra. A foglalkozást vezeti: Sum Anikó gyógytornász, táncpedagógus, 06-20/594-9752.

Óbudai Jutsu Kai Kan SE – Nihon Tai-Jitsu – Sport Ju-Jitsu - Kedd, csütörtök 19.00–20.30. Japán harcművészet oktatása, ifjúsági és felnőtt edzés. Edzésvezető: Kyoshi Pospischil Tamás 7-dan, Információ: 06-20/566-9934, www.obudaijutsukaikanse.hu, zennihontaijutsudo@gmail.com.

Női kondicionáló torna – Várhatóan szerda esténként. OMISK Művészi torna felnőtteknek. Benis Katalin már az anyukáknak és nagymamáknak is tart kondicionáló tornát Berczik Sára módszerek alapján. Mindenkinek ajánljuk, aki tradicionális, esztétikai alapelvekre épülő, harmonikus, nőies mozgásformát keres és szeretne finom, lágy zenére tornázni. Részletes információ: 06 20/946-0848 vagy 06 20/279-6443.

Társastánc – Szerda 17.00-21.00 és csütörtök 18.00-21.00. Standard és latin tánc oktatása délutánonként a Casablanca Tánc-klub szervezésében felnőtt és szenior korosztálynak. Kezdő, középhaladó és haladó csoportok. Tanár: Bánkúti Ágnes klubvezető, táncpedagógus. Részletes információk és jelentkezés a www.casablanca-tancklub.hu weboldalon, az info@casablanca-tancklub.hu e-mail címen vagy a 06-70/545-2323 telefonszámon.

Zumba fitness – Kedd 19.00–20.00, csütörtök 20.00-21.00. Információ: Sándor Szilvia, 06-30/307-0533

Salsa – Kedd 20.00-21.00. Információ: Sándor Szilvia, 06-30/307-0533



Flexitorna – Kedd 19.45–21.15. Új magyar mozgásterápiás módszer! Kötöttségeket oldó nyújtógyakorlataink az egészséges mozgást és a gerinc hajlékonyságát fejlesztik. „Mi azt nyújtjuk, amit más nem!” Minden érdeklődőt várunk!

Lenkei Beáta gyógytornász-gyógytestnevelő tanár, információ:

Groma Klára, 06-30/7890050 flexit.torna@gmail.com, www.flexit.hu.

Senior örömtánc – Csütörtök 14.45–15.45. Közösségi tánc 50 éven felülieknek, amely megmozgatja nem csak a testet, de az agyat is. Vezető: Fürst Anna, 06-30/513-1819

Moccanj 18+ – Kedd és péntek 9.00-10.00. Kíméletes módon átdolgozzuk az egész testet, erősítjük a tartóizmokat. Ajánljuk cukorbetegség, magas vérnyomás, mozgásszervi stb. betegségek esetén. Jelentkezés Nándori Évánál e-mailen: eva.nandori@gmail.com vagy telefonon 06-30/258-3489 számon.

KLUBOK

Baba-mama klub – Hétfő 9.30–11.30
Közösségbe nem járó babáknak. A klub köteletlen játékot kínál a babáknak, és hasznos tanácsokat, ismerkedést a mamáknak. Folyamatosan lehet csatlakozni. A program ingyenes. Információ: Hábelné Gulyás Szilvia, 06-70/685-2114 és Palotai Enikő, 06-70/685-2118.

Önzetlen Egészségfenntartó Klub – Szerda 17.00–19.00.
Derékfájdalmak kezelése, étrend és gyógytea összeállítása, lelkisegély-szolgálat. Információ: Kiss Tibor, 06-30/912-1249.
A kezelések ingyenesek!



BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Budapest, Csobánka tér 5. • Tel.: 061243 2432 • www.kulturkozpont.hu

@bekasikozhaz @bekasmegyerikozzosseghaz



ÁLLANDÓ PROGRAMOK A LEGKISEBBEKNEK

Kerekítő mondókázó és Manó torna 0–3 éveseknek -

Kedd 10.00–10.45. Félóra höcögés, göcögés, kacagás a Kerekítő mondókás könyvek népi mondókái, ölbeli játécai nyomán Kerekítő manó bábos jeleneteivel, énekléssel, hangszerjátékkal, ejtőernyős labdákkal és mozgásos feladatokkal kiegészítve. Bejelentkezés és mondókatár: www.kerekito.hu Foglalkozásvezető: Nagy Éva Rita zenepedagógus, tel.: 06-30/538-2337, nagyeva.rita@gmail.com

Maminbaba – Péntek 10.00–11.00 (érkezés 9.30)
Hordozós latin fitness, a szórakoztató anyacsinosító. Ha te is várandós vagy kisbabás anyuka vagy, ha kedveled a táncot és a latin ritmusokat, válaszd a Maminbabát, és mozogj együtt a babáddal! Hordozót előzetes egyeztetés után tudunk biztosítani. A mozgólatsort gyógytornász-hordozási tanácsadó is ellenőrizte és ajánlja. Információ: Pattantyús-Ábrahám Ágnes, Fb csoport: Maminbaba Ágival, tel 06-70/724-8009, agnespattantyus@gmail.com, info@maminbaba.hu, www.maminbaba.hu



GYERMEKEKNEK ÉS DIÁKOKNAK

Óbuda Mozgásművészeti Iskola – Az OMISK-ot 1990-ben alapítottuk Budapesten. Képzésünk kiindulópontja óvodáskorban a művészi torna, később más műfajokat is lehet tanulni. Módszertanát Berczik Sára mesteredző-koreográfus dolgozta ki. Lényege a tudatos mozgásra nevelés, ami kiváló alapot teremt bármilyen más táncstílushoz vagy sporttevékenységhez. Növendékeink iskolászerűen egymásra épülő évfolyamokban tanulnak.

4 éves kortól lehet beiratkozni, de később is tudnak csatlakozni a képzéshez. Információ: iroda@omisk.hu, www.omisk.hu, +36-20/279-6443 +36-20/946-0848.

OMISK Művészi torna (ritmikus gimnasztika) – Kedd, csütörtök, heti 2 alkalommal. Berczik Sára esztétikus testképző és mozgásfejlesztő módszerére építve. 4 éves kortól ajánlott.

OMISK Mozdulatművészet (esztétikus gimnasztika) – Kedd, csütörtök, heti 2 alkalommal. A művészi torna legorganikusabb folytatása. Mozsanyaga kiegészül a klasszikus balett és a modern tánc elemeivel. Az órák egyik legfontosabb része a koreográfia készítése, vagyis a csapat minden tagja rész vesz benne. Művészi torna és mozdulatművészet foglalkozásvezető: Markolt-Rózsa Réka, Gáspár Noémi és Solti Eszter táncpedagógus.

OMISK Balett – Kedd, szerda, csütörtök, heti 2 alkalommal. A klasszikus balett a tánc akadémikus formanyelve. A klasszikus balettet 6–7 éves (iskolás) kortól javasoljuk, mivel elsajátítása már koncentrációt és önfegyelmet igényel.

OMISK Modern tánc – Kedd, szerda, csütörtök, heti 2 alkalommal. A modern tánc klasszikus balett alapokra épül, de annak szabályrendszerével szembe is megy. Balett és modern tánc foglalkozásvezető: Csöngéi Barbara táncpedagógus.

OMISK Szabad tánc – Szabad mozgás, drámajátékos elemek a legváltozatosabb zenékre. Erősíti a testtudatot, engedi szárnyalni a képzeletet. 5 éves kortól ajánljuk. Foglalkozásvezető: Dávid Luca, képzőművész, alternatív művészetpedagógus.



Zenés, táncos foglalkozás 7-14 éves gyerekeknek – Hétfő - szerda 16.45-17.45. Mozsakultúrát, koordinációt fejlesztő táncos csoportos program, a szabadidő hasznos eltöltésére. Egyéni fejlődésnek teret engedő, stresszoldó kikapcsolódás, játékos feladatok által az iskolás korosztály számára. Vezető edző Nándori Éva, foglalkozás vezető: Verebes Anna. További felvilágosítás tel.: 06-30/258-3489-es, eva.nandori@gmail.com email címen.

Capoeira – Péntek 16.30–17.30. A capoeira brazil harcművészet, akrobatikus elemekkel tűzdelt, történelmi hagyományokon alapuló, zenével kísért küzdősport. Gyerekeknek, felnőtteknek, előzetes sportmúlt nélkül is el lehet kezdeni. A csoportot vezeti Berczi Szilárd –es Instructor Brode– (a magyarországi ACDP capoeira csoport képviselőjének, Mestre VT-nek a tanítványa). Csatlakozásra folyamatosan van lehetőség. Információ: 06-30/515-9592, e-mail: acdphuninfo@gmail.com.

Breaking táncoktatás – Hétfő 17.00–18.00, csütörtök 18.00–20.30. Breaktánc oktatás 6-15 éves korig a Budapest Breaking Sportegyesület keretein belül. Szabó Mátyás- Gerevich Aladár Sportösztöndíjas vezetőedző foglalkozik a fiatalokkal, akik rendkívül eredményesek országos szinten is. Az idejárom fiatalok, akár hobbi- akár versenyszinten is ki tudják próbálni ezt az izgalmas Olimpiai Sportágot, amelyhez színes kultúra és családias hangulat társul. Információ: 06-70/532-2656, Email: budapestbreaking@gmail.com Web: budapestbreaking.hu, Facebook: <https://www.facebook.com/budapestbreaking> Instagram: <https://www.instagram.com/budapestbreakingse/>

Mesejáték – drámafoglalkozás óvodásoknak – Hétfő 16.30-17.15. Mesejáték és drámafoglalkozás 4-7 év közötti gyerekeknek. A foglalkozáson a gyerekekkel együtt alakítjuk a mesénket, amiben szerepekbe bújhat foglalkozást vezeti Csernák Enikő óvoda- és drámapedagógus. A próbaóra díja: 3000 Ft, havidíj: 12 000 Ft, Jelentkezés: info@lepketabor.hu, www.lepketabor.hu



Színjátzó klub – Hétfő 17.15-18.15. A foglalkozást olyan 8 – 11 éves gyermekeknek ajánljuk, akik szeretnek szerepelni vagy épp nehézséget okoz nekik. Ami várható: jó hangulat és sok kreatív játék színművész vendégtanárokkal. Színpadi mozgás, színpadi szereplés, beszédtechnika, színészmesterség, improvizációs gyakorlatok, jelenetkészítés, képességfejlesztő drámajátékok, bemutatóelőadás. Előképzettség nem szükséges. A próbaóra díja: 3500 Ft, havidíj: 14 000 Ft. Jelentkezés: info@lepketabor.hu, www.lepketabor.hu

Ifi színjátzó-dráma klub - Hétfő 18.15-19.30. Művészeti és önismereti műhely. A színészmesterség alapjaitól kezdve, a társművészetek elsajátításán keresztül (kreatív írás, rendezés) segítünk a fiataloknak kiteljesedni az alkotásban és az életükben egyaránt. Színjátzás, előadói készségek fejlesztése, improvizációs gyakorlatok, színpadi mozgás. Előképzettség nem szükséges. A próbaóra díja: 4000 Ft, havidíj: 16 000 Ft. Jelentkezés: info@lepketabor.hu, www.lepketabor.hu

FELNŐTTEKNEK

Andi jóga kezdő tanfolyam – Hétfő 19.00-20.00 kezdő/ Szerda 19.15-20.15 haladó. Személyre szabott figyelemmel, 25 éves tapasztalattal támogatom, hogy biztonságban gyakorolj egy kellemes, csoportos légkörben. Segítem, hogy az az idő, amit önmagadra szánsz a leghasznosabb legyen számodra. Így a testi és lelki feszültségek oldódjanak és magadra találj! Elsősorban a 40+-os korosztályt várom. További információ: tel.: 06-30/900-9336, vallyon.andi@gmail.com, www.andijoga.hu

Női jóga tanfolyam – Péntek 9.00–10.00. A jógaórán a nő fizikai és mentális egészsége van a fókuszban. A gyakorlatsorok kifejezetten a női energiák ritmikus mintáit veszik figyelembe, élénkítik a hormonrendszert, amellett, hogy rugalmassá teszik a testet és nyugodttá az elmét. Bővebb információ: 06-30/900-9336, vallyon.andi@gmail.com, www.andijoga.hu

Hatha jóga – Csütörtök 18.30–20.30. Kezdő és a már működő haladó csoport egyben. 75 % gyakorlati foglalkozás, 25 %. Elméleti bemutató, bemelegítő, ászanázás, lazítás, új lecke, alkalmanként pranayama, és meditációk. A megfelelő tudatállapot felidézését elősegítő, és a gyakorlatok hatását erősítő hangulatot létrehozó zenei fenntartás mentén gyakorolunk. A félév során folyamatosan csatlakozni lehet a már működő csoporthoz! További információ: www.jogatan.hu, info@jogatan.hu; gyorgyi.jogatan@gmail.com

Átmozgató jóga – Kedd 19.00-20.00 és péntek 18.30-19.30. A hatha jóga elemeire épülő jóga óra, amelyen tetőtől talpig átmozgatjuk magunkat az egészséges és dinamikus test elérése és fenntartása céljából. A foglalkozást vezeti Józsa Eszter, hatha jóga oktató, funkcionális fascia tréner, gerinctréner, SMR tréner, prenatális és postnatális kismama tréner. Az órára várok kezdő de akár gyakorlott jogásokat is. Kérjük, hozz magaddal saját szőnyeget! Bejelentkezés: <https://www.facebook.com/yogarunninglover>, jozsaszter80@gmail.com





Breaking táncoktatás – Hétfő 17.00–18.00, csütörtök 18.00–20.30. Breaktánc oktatás felnőtteknek a Budapest Breaking Sportegyesület keretein belül. Szabó Máttyás- Gerevich Aladár Sportösztöndíjas vezetőedző foglalkozik a fiatalokkal, akik rendkívül eredményesek országos szinten is. Az idejárók akár hobbi- akár versenyszinten is ki tudják próbálni ezt az izgalmas Olimpiai Sportágat, amelyhez színes kultúra és családi hangulat társul. Információ: 06-70/532-2656, Email:budapestbreaking@gmail.com Web: budapestbreaking.hu, Facebook: <https://www.facebook.com/budapestbreaking> Instagram:<https://www.instagram.com/budapestbreakingse/>

Gerinctorna – Hétfő, szerda 18.00–19.00. Hát- és derékfájás ellen gyógytorna jellegű gyakorlatokat végzünk. A foglalkozásainkon kellemesen el lehet fáradni, ugrálást mellőző, jó hangulatú a programunk. További felvilágosítás: Nándori Éva, 06-30/258-3489, eva.nandori@gmail.com.

Senior gerinctorna – Hétfő, szerda 15.30 - 16.30. Elsősorban 65+-os résztvevők számára gyógytorna jellegű gyakorlatokkal, sok-sok nyújtással és lazítással. Nagy figyelemmel vagyunk a korosztály jellemző nehézségeire, ez a nem túl megerőltető mozgás elősegíti a jó kondíció hosszú távú megtartását, javítását. További felvilágosítás Nándori Éva 06-30/258-3489, eva.nandori@gmail.com

Zumba - Szerda 18:30-19:30 (érkezés az első alkalomra 18:00-tól, utána 18:15-től) Ha mozogni vágyasz, kikapcsolódnál, felfrissülni, testileg és lelkileg egyaránt, vagy csak jól akarod érezni magad, amíg a tested észrevétlenül felszabadul a stressz alól, és formálódik is, akkor a Zumba tökéletes választás. Az óra közepes intenzitású táncos óra egyszerre két oktatóval, latin zenével és mai slágerekkel, melyekhez táncos előképzettség nem szükséges. Információ: Hampl Eszter: 06-70/709-3848, ragyogjvelemzumba@gmail.com, Margit Zsófia: zsoszia@gmail.com ,06-70/397-1421 Facebook: Ragyogj Velünk Zumba, insta: [@ragyogj_velunk_zumba](https://www.instagram.com/ragyogj_velunk_zumba)

Zumba gold - Hétfő 10:00-11:00 (érkezés 9:45-től) Latinos ritmusok és sok mosoly jellemzi ezt az alacsonyabb intenzitású táncos órát, melyet időseknek, sérülés után a mozgáshoz visszatérőknek ajánljuk - vagy csak azoknak, akik szeretik a táncot. Az órán az egyensúlyozási képességet fejlesztő elemek is szerepelnek a koreográfiákban, melyek könnyen követhetőek, lassabb tempójúak. Információ: Hampl Eszter, 06-70/709-3848, ragyogjvelemzumba@gmail.com

Aerobik - csoportos fitness edzések - Kedd és csütörtök 19.00-20.00, szerda 17.00-18.00. Az óra színesen felépített, zenére történő, de nem koreografált. Főként erősítő, változatos, saját testsúlyos, egész testet átmozgató gyakorlatokból épül fel. Amelyek remekül fejlesztik az erő-állóképességeket, miközben kiválóan formálják az alakot. Fókuszban a fenék és a combizmok. Bővebb információ: nagyberenike1997@gmail.com, 06-30/153-6010, Facebook: Nagy Bereniké Szabina

Új! Társastánc – Péntek 18.00-19.00. Harmónia Táncklub Budapest - Békáson is. Társastánc iskola indul péntek esténként, ahol megtanulhatjuk azokat a báli és latin-amerikai táncokat, amelyeket a rendezvények táncparkettjén tudunk majd alkalmazni. Keringőtől a Salsáig, Rock and Rolltól a Tangóig. Tanít: Székely Attila. Infó: 06-30-9529-477, vagy szekelya67@gmail.com, www.harmoniatancklub.hu

Énekiskola - hétköznapi és egyeztetett hétvégén Fischer-Migály Szilvia vezetésével. Egy énekóra, nem csak énekből áll, itt megtanulod a légzéstechnikát, hangképzést, a különböző stílusok, hangszínek elsajátítását. Mindegy hány éves vagy, a te korodhoz és adottságaidhoz igazodnak az órák, a hangtechnikával felszerelt éneketemben. Önbizalmat építesz, nemcsak az ének területén, az életben is. Sok nevetés, pozitív gondolkodás és a jó hangulat garantált. Nem csak énekelni tanulsz, előadni is, mert nálunk elsajátíthatod a színpadi mozgást, a tánc különböző stílusait is. Jelentkezés folyamatosan lehetséges. Információ: 06-30/486-5713, tobbmintegyeneksuli@gmail.com

SAKKÖRÖK, KLUBOK

Képzőművész kör Kőfaragó József festőművész vezetésével – Szerda 14.30–17.30. Jelentkezés folyamatosan a facia.bt@gmail.com email címen, tel.: 06-30/922-7170.

Látássérültek Klubja – Minden hónap harmadik péntekén 10.00–12.00-ig előadásokkal, különböző programokkal várja azokat, akik csatlakozni szeretnének a látássérültek közösségéhez. További információ: 06-70/377-3265, obuda.szervezo@vgyke.com.

Foltvarró Klub – Szerda 9.00–12.00. A patchwork technika iránt érdeklődőket minden páratlan héten a Csillaghegyi Öltögetők csapata, minden páros héten a Békási Foltvarrók csapata várja.

MMG Nyugdíjas Klub – Minden hónap első csütörtökén 10.00-13.00. Várható alkalmak: szeptember 4., október 2., november 13., december 2.



CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Budapest, Mátyás király út 11-15. • Tel.: 061 240 0752 • www.kulturkozpont.hu

Instagram: @csillaghegyikozosseghaz Facebook: @csillaghegyikozosseghaz



BABÁKNAK, MAMÁKNAK

Ringató – Csütörtök 10.00-10.30. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! Kisgyermekkorai zenei nevelés a születéstől hároméves korig. Folyamatos csatlakozás. Gyermekdalok, népdalok, szép dallamok, élő hangszerjáték, citeraszó, furulyaszó, huncutkodók, jártatók, lovagoltatók, arcot, kezét érintgetők, sok-sok ölbeli játék és nevetés. A citerát ki is próbálhatják a gyerekek a foglalkozás végén. Mindez minőségi zenei anyaggal, Kodály Zoltán elvei alapján. Információ: Liget Regina, 06-70/676-0512, reginaliget@gmail.com, www.ringato.hu.

GYEREKEKNEK

Angyal Balettiskola – Hétfő 16.30–17.15 - **kezdő csoport** (3-4) éveseknek. Hétfő 15.45–16.30 - **óvodás csoport** (4-6) éveseknek. Célunk, hogy megszerettessük a mozgást a gyerekekkel, megérezzék a tánc örömet és önbizalmat adjunk nekik. A balett tanítása játékosan történik, így oldódik a felgyülemlett stressz. A gimnasztikával fejlődik a tartás, a szép és kecses mozgás, így a balett által már kiskoruktól fogva egészséges testképre és életmódra nevelődnek. A tánc, mint csoportmunka kiválóan szocializál, így könnyebben lelnék barátokra és az új helyzetekbe is gyorsabban beilleszkednek. A balett mozdulatok elsajátítása és gyakorlása javítja a koordinációs és motorikus készségeket, alépéskombinációk sorrendjének megtanulása fejleszti a kognitív képességeket, a balett türelemre és fegyelemre is tanít, ami mind elengedhetetlen a tanuláshoz és a gyerekek iskolai életéhez. Mindez játékos formában történik! Fellépésre, szülői bemutatókra, versenyeken való részvételre biztosítunk lehetőségeket a gyerekeknek, de csak olyan mértékben, ami nem teher a szülőknek és a gyerekeknek. Tandíj: 14. 000 Ft/hó = 4 alkalom Információ: angyalbalett@gmail.com, www.angyalbalett.hu. Művészeti vezető: Tóth Rita táncpedagógus, balettmester, 06-30/280-2757, foglalkozás-vezető: Vitéz Zselyke.

Kerekérdő táncfoglalkozások 6–10 éves kisiskolásoknak – Szerda 16.30 – 17.30, péntek 16.00–17.00. Az órákon modern tánc és balett alapokat és technikát tanulunk. Fejlesztjük a testtudatot, tanulunk tájékozódni térben és zenében. Drámajátékokkal segítjük az önismeretet, az előadóképességet. Kis koreográfiákat tanulunk, erősítünk, nyújtunk, sokat nevetünk. Jelentkezni lehet: Józsa Gabriella tánc- és drámapedagógus, óvodapedagógus 06-30/293-7812, kerekerdotanc@gmail.com, facebook: Kerekérdő tánc és dráma., honlapunk: kerekerdotanc.com

Ovis karate – Kedd, csütörtök 18.00–18.55. Játékos, felkészítő jellegű edzések 4-7 éveseknek. Célunk átadni a mozgás szeretetét, a sportág alapjait és felkészíteni őket a későbbi sportolásra. Információ: Balázsi-Lauró Natália 06-20/240-8826 info@aquincumse.hu

Junior DobFit – Kedd 16.30–17.30. Szórakoztató, készségfejlesztő mozgásprogram fitlabdákkal és dobverőkkel, elsősorban alsós gyerekeknek. Fejleszti az alapkészségeket (mozgáskoordináció, figyelem, koncentráció), ezáltal az iskolai eredményekre is pozitív hatással van. Ha nehezen alszik el esténként a gyermek, hiperaktív, és szereti a mozgást, itt a helye. Oktató: Forró Fruzi, tel: 06-30/683-6692, forrofruzsi@gmail.com

Népi játék - néptánc kör foglalkozás – Csütörtök 16.30–17.10. Táncolni, énekelni, játszani szerető ovis gyerekeknek. A foglalkozáshoz folyamatosan lehet csatlakozni. (Nem tanfolyam.) Előzetes bejelentkezés szükséges! Érdeklődni Csiki Gergely táncos-néptáncpedagógusnál lehet: 06-20/329-3583, csiki.gergely@gmail.com.

Varró workshopok, varrótanfolyamok gyerekeknek a Kreátor Varróműhelyben. Hétvégi, szabadidős, kreatív workshopok és tanfolyamok teljesen kezdő szinttől. A programokra a limitált létszám miatt előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Kiss Mihók Erzsébet Liza 06-30/992-3609, kreatorvarromuhely@gmail.com, www.kreatorvarromuhely.hu. fb:Kreátor Varróműhely, és Liza Kreatív Alkotó- és Varróműhelye.

KAMASZOKNAK

Tornádó Hungary TSE akrobatikus rock and roll tánc tanfolyam - Szerda 17.15–18.30 (kivéve minden hónap 3. szerdája). Azoknak a 8–14 éves gyermekeknek, akik szeretik a pörgős zenéket, a jó hangulatot és csapatmunkát. A táncórákon fejlesztjük a mozgáskoordinációt, a ritmusérzéklet és a tudatos testkép kialakítását. Van lehetőség hobbi és versenyzői szinten is üzni a sportot. Csatlakozás folyamatos. További információ: Csupó-Kovács Petra 06-20/331-0182, kovacspetra2220@gmail.com

Szövőszakkör – Kedd 17.00–20.00. 14 éves kortól (Kézművesház). Használható, praktikus tárgyakat szövünk kisebb eszközökön, modern és hagyományos stílusban. A tematika projekt alapú, ami kezdőknek és haladóknak is izgalmas feladatot biztosít hétről hétre, valamint folyamatos csatlakozási lehetőséget ad. A szakkör 5 fő jelentkezésével indul. Információ: Detre Mikolt textilművész, népi iparművész 06-30/30-992-2944



FELNŐTTEKNEK

Moccanj! Regeneráló torna – Kedd és csütörtök 19.15–20.15. Regeneráló, átmozgató torna a 18+ korosztály számára. Gyógytorna jellegű gyakorlatokkal, melyek a teljes testet átmozgatják, felfrissítik. Finoman erősít, segít az egészség hosszútávú megőrzésében, alakformálásban. További felvilágosítás: Nándori Éva, 06-30/258-3489, eva.nandori@gmail.com.

Szenior gerinctorna – Csütörtök 9.00-10.00 Az idős korosztály számára szervezett regeneráló torna, melynek során rövid bemelegítés után könnyű erősítő gyógytorna jellegű gyakorlatokkal sok-sok nyújtással átmozgatjuk a teljes testet. Mozgásprogramunk által megőrizhető a mozgékonyság, javul az erőnlét. További felvilágosítás: Nándori Éva, 06-30/258-3489, eva.nandori@gmail.com.

Pilates-torna - Hétfő 9.00–10.00. Alakformálás, a test rugalmassága, izületkímélő torna, hátfájásra, mélyrétegű törzsizmok erősítése, tartásjavítás. Kellemes zenére egyórás, speciális légzéstechnikával kombinált, fokozatosan felépített, nyújtó és erősítő gyakorlatsorozatok Bármilyen életkorban elkezdhető! Információ: Nagy Eleonóra, 06-70/537-5136, nagyeleonora@gmail.com.



Szenior örömtánc – Szerda, alapszint 10.15, haladó 11.30. A szeniortánc kíméletesen mozgatja át az izmokat, ízületeket, és kiválóan hat a memóriára. Nem kell hozzá sem táncpartner, sem előzetes tánc tudás. A szeniortánc nem más, mint mozgás, öröm és agytorna. Információ: Szegedi Judit, 06-20/222-2326.

Gerinctorna/Alakformáló torna - Csütörtök 15.00 – 15.45. Testtartásjavítással, mozgáskultúra elsajátítással. Berczik-Mensendieck technika, gyógytorna alapon. Vezeti: Giliczéné Bencze Mária (Magyar Bronz Érdemkereszt, Berczik-díj, Nívódíj, Állami Díj) mozdulatművész pedagógus, mozgásterapeuta, Berczik asszisztens 06-20/390-1260.

DobFit – Hétfő 10.30-11.30. Dobverők. Fitlabdák. Kíméletes, de hatékony mozdulatok. 100% testi-lelki feltöltődés minden korosztálynak! Intenzív, izületkímélő mozdulatok, agymunka, igazi közösségi élmény, stresszlevezető! A jókedv garantált. Oktató: Forró Fruzsí, tel: 06-30/683-6692, forrofruzsi@gmail.com

Társastánc tanfolyam – Hétfő 19.00-20.00 **kezdő** Hétfő 20.00-21.00 **középhaladó**. A Casablanca Táncklub szervezésében felnőtt és szenior korosztály részére. A családias, vidám hangulatú órák a stresszes hétköznapi gondjait feledtetve nyújtanak kikapcsolódást mindenki számára. Tánc tanár: Bánkúti Ágnes klubvezető, diplomás táncpedagógus. Érdeklődés: Zrinszkyné Mónika, info@casablanca-tancklub.hu, www.casablanca-tancklub.hu tel: 06-70/337-9427; 06-70/545-2323,

Hatha Jóga - Hétfő 19.00-20.00 Már az első órán garantálom, hogy ... ! Azt nem garantálom, hogy nagyon gyorsan rugalmas leszel és azt sem, hogy erősebb, de garantálom már az első órán a jókedvet és a derűt! Tapasztald ezt meg, ahogy a jóga pozitív hatásait is! Az órákhoz online is csatlakozhatsz Google Meet-el. Vezeti: Török Attila: 06-20/365-1435; A bergjoga.hu oldalon sok video linket, érdekességeket és hasznos információkat találsz.

Örömteli élet 60 felett – Csütörtök 11.00-12.30 **haladó** / Kedd 10.00-11.30. **kezdő**. 10 alkalmas útkereső, önismereti foglalkozás. Csatlakozás egy már működő csoporthoz. Összinté légkör, kreatív, inspiratív módszerek, sok beszélgetés, jó hangulat egy örömtelibb, elégedettebb nyugdíjas életetért, új barátságokért. A részvétel egyetlen kizáró oka valamilyen mentális, pszichés betegség. Maximális létszám: 6 fő. Foglalkozásvezető: Mészáros Ildikó pedagógus, life coach Jelentkezés: ildiko070408@gmail.com, tel.: 06-70/547-0901.

3-1-2 kínai meridián gyógytorna: Szerda 9.00 (Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület szervezésében – ingyenes). Öngyógyító képesség javítása, befogadó közösség, jó hangulat.

Kerámia – Csütörtök 12.00-15.00. Azoknak, akik szeretnének maradandót alkotni. Információ és jelentkezés: Szemlér Magdolna keramikus iparművész, tanár, 06-20/911-8863, setters@szafi.hu.



KÉZMŰVESHÁZ

Festőkurzus felnőtteknek – Péntek 10.00-12.30. Gyere festeni! Szénnel rajzolni, akrillal festeni, nagy mesterek képeit másolni az impresszionizmus korszakából. Később lehetőség nyílik csendéletek, beállítások festésére is. Információ: Makovecz Anna, 06-20/573-9339

Gyöngyfűzés – Hétvégi alkalmak gyermekek és felnőttek részére. Időpontok 09.13., 11.08., 12.06. 10.00-15.00 óráig. Különleges modern és tradicionális ékszerek, apró tárgyak elkészítése - kirándulás az üveggyöngyök varázslatos világában. Előzetes bejelentkezés szükséges. Információ: Ladán Éva foglalkozásvezető, 06-30/982-5721, eva.ladan@hotmail.com.

CSIPKE Műhely: minden héten szerdán: 10.00-12.00 (Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület szervezésében – ingyenes)

Kosárfonás – Csütörtök 9.00-12.00 és péntek 15.00-18.00 és 18.00-21.00. Információ: Sáringer Erzsébet, 06-20/949-3890.

Könyvkötészeti tanfolyam – Havonta egy szerda 15.00-20.00. Információ: Csuzi Enikő, 06-26/385-312

Varró workshopok, varrótanfolyamok felnőtteknek a Kéző Varróműhelyben - Hétvégi, szabadidős, kreatív varrófoglalkozások (workshopok és tanfolyamok teljesen kezdő szinttől. A programokra a limitált létszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges: a kreatorvarromuhely@gmail.com-on. A programváltozás joga fennáll. Információ: Kiss Mihók Erzsébet Liza 06-30/992-3609 számon. fb: Kéző Varróműhely, és a Liza Kreatív Alkotó-és Varróműhelye, www.kreatorvarromuhely.hu



Bútorfestő foglalkozás – Hétvégi alkalmak. Várunk, ha szeretnél megismerkedni a bútorfestés alapjaival. A foglalkozásokon kisebb használati tárgyakat festünk, amelyeket népi bútorok és festett templomkazetták mintáival díszítünk. Az időpontokról Szabó Andrea foglalkozásvezető ad tájékoztatást, a következő telefonszámon: 06-70/634-6234.

Szövőszakkör – Kedd 17.00-20.00. 14 éves kortól - (Kézművesház). Használható, praktikus tárgyakat szövünk kisebb eszközökön, modern és hagyományos stílusban. A tematika projekt-alapú, ami kezdőknek és haladóknak is izgalmas feladatot biztosít hétről hétre, valamint folyamatos becsatlakozási lehetőséget ad a kezdő szövők számára. Információ: Detre Mikolt textilművész, népi iparművész 06-30/992-2944. A szakkör min. 5 fő jelentkezéssel indul.



3K-KASZÁSDŰLŐI KULTURÁLIS KÖZPONT

1033 Budapest, Pethe Ferenc tér 2. • Tel.: 061 247 3604 • www.kulturkozpont.hu

📱 @3k_kulturkozpont 📧 @3kobuda

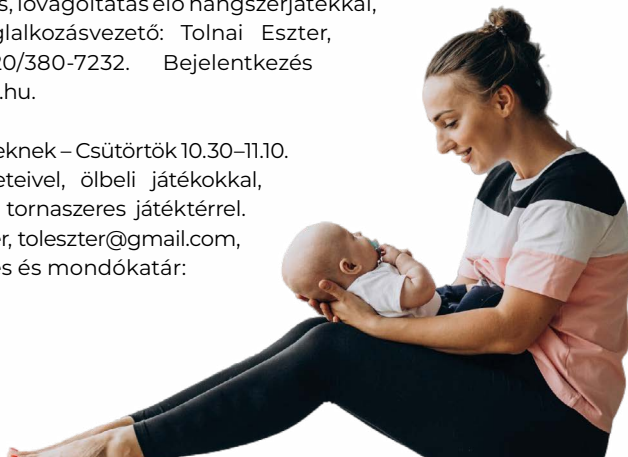


A LEGKISEBBEKNEK

Kaszásdűlői baba-mama klub – Szerda 11.00-13.00. Várandós és 0-3 éves korú gyermekeket nevelő családoknak, ahol a gyermekek szabadon játszhatnak és a szülők is találkozhatnak egymással. Időnként szervezett programok, meghívott szakemberek várják az érdeklődő családokat. Lehetőség van a védőnői kompetenciánkba tartozó kérdések megbeszélésére is. Információ: Gyarmati-Rein Zsuzsanna területi védőnő, 06-30/099-6544. Facebook csoport: Kaszásdűlői baba-mama klub 2025.

Kerekítő mondókázó 0-3 éveseknek – Csütörtök 9.45-10.15. Félóra höcögés, gőcögés, kacagás a Kerekítő mondókás könyvek népi mondókái, ölbeli játékaik nyomán. Círókázás, lógázás, hintáztatás, lovagoltatás élő hangszerjátékkal, népdalokkal színesítve. Foglalkozásvezető: Tolnai Eszter, toleszter@gmail.com, 06-20/380-7232. Bejelentkezés és mondókatár: www.kerekito.hu.

Kerekítő manó torna 1-3 éveseknek – Csütörtök 10.30-11.10. Kerekítő manó bábos jeleneteivel, ölbeli játékokkal, dalokkal, labdás ejtőernyővel, tornaszerez játéktérrel. Foglalkozásvezető: Tolnai Eszter, toleszter@gmail.com, 06-20/380-7232 Bejelentkezés és mondókatár: www.kerekito.hu.



Babás jóga – Kedd 9.30–10.30. 6-8 hónapos kortól 2 éves korig, hogy visszanyerd a kondíciód a szülés után. Erősítő gyakorlatok lágy női jógával ötvözve. Dalokkal, mondókákkal, testtudatosító gyakorlatokkal színesítve a babák már utánozzák a mamát, értékes mozgáskultúrát elsajátítva. A babával való közös jóga gyakorlatok számára játék, te pedig erősödsz, alakulsz, formálódsz. Információ: Pad Mariann, 06-70/580-3540, www.joganyucik.hu.

GYEREKEKNEK, SERDÜLŐKNEK

Angyal Balettiskola – Csütörtök 15.45–16.30 - kezdő csoport 3-4 éveseknek, csütörtök 16.30–17.30 - haladó csoport 5-7 éveseknek. Célunk, hogy megszerettessük a mozgást a gyerekekkel, megérezzék a tánc örömet és önbizalmat adjunk nekik. A balett tanítása játékosan történik, így oldódik a felgyülemlett stressz. Fellépésre, szülői bemutatókra, versenyeken való részvételre biztosítunk lehetőségeket a gyerekeknek, de csak olyan mértékben, ami nem teher a szülőknek, gyerekeknek. Információ: Tóth Rita táncpedagógus, balettmester, 06-30/280-2757, angyalbalett@gmail.com, www.angyalbalett.hu.



Boldogság Gyár Színjátszó Stúdió – Csütörtök 16.30–19.30. 10-14 éves korosztálynak. A 3 órás foglalkozás során a gyerekek beszéd-, légzés- és koncentrációs gyakorlatokat, színpadi mozgást, a színjátszás alapjait tanulják meg. Az év végén egy bemutatóval készülünk. Foglalkozás-vezetők: Varga Balázs Gábor, népszerű sorozatok és a Karinthy Színház színésze, Kiss Anna Laura színésznő. Információ: 06-70/432-6856, boldogsaggyar@gmail.com

Fashion dance: divattánc gyerekeknek. – Kedd 16.00–17.00, csütörtök 18.30–19.30. Óvodás kortól várjuk az érdeklődőket. Akár hobbi-, akár versenyszinten is ki tudják próbálni a táncot. A Fashion dance egy komplex mozgásművészeti program, amely magába foglalja a színpadi show táncot, video clip dance és hiphop elemeket. Célunk a gyermekek mozgáskészségének, ritmusérzékének fejlesztése. Foglalkozás-vezető: Tihanyi Vivien 06-30/448-3320, tihanyi.vivien.4m@gmail.com, Vitalitás Tánc és Sportegyesület: tancolj-velunk.hu

LCF Kids Club, vidám, játékos angol tanfolyam – ovis csoport – Szerda 16.45–17.30. haladó ovis és kisiskolás csoport – Csütörtök 17.30–18.15. A gyermekek dalokkal, mondókákkal, sok-sok képpel, mozgással és valós szituációkkal tanulják az angolt. Szinte észre sem veszik, hogy tanulnak, miközben a nyelv kiejtése, szavai tökéletesen rögzülnek. Információ: kidsclub3kerulet@gmail.com, 06-70/931-7497, 06-70/628-5850, www.vidamangol.hu.

StudioU – Tanulj színészetet a kedvenceidtől! – Vasárnap 10.00–14.00. 12-17 éves korosztálynak. Ha a színház világában képezed el a jövődet, vagy ha szeretnél egy elfogadó, nyitott közösség része lenni, vagy csak szeretsz játszani, várunk téged is. A foglalkozásokat tartja: Király Dániel, Szántó Balázs, Jakobicz Eszter, Gréczy Balázs, Csiby Gergely. A férőhely limitált. Információ: 3k@kulturkozpont.hu.



FELNŐTTEKNEK

Argentin tangó – Szerda 18.00–19.00. Kezdőknek és középhaladóknak Josip Bartulovic vezetésével. Információ: 06-20/549-7848.



Gerincjóga Etka Anyó útmutatása alapján

– Szerda 9.30–10.30. Az Etka Anyó által kifejlesztett gyakorlatok segítségével könnyedén átmozgatjuk egész testünket anélkül, hogy megterhelnénk szervezetünket. Az élettanilag helyes testtartás, a természetes légzés és a minőségi mozgás elsajátításával visszanyerhetjük frissességünket, rugalmasságunkat, javul testi és szellemi teljesítőképességünk. Információ: B. Sulák Ágnes vezető oktató, 06-30/974-0320, sulak.agnes@gmail.com.

Jóga a Vegán Hegylakóval – Kedd 18.00–19.00. Korunk emberét elragadja az anyagi világ örvénye, a fizikai síkon zajló esztelen küzdelem, olyannyira, hogy gyakran arról is elfelejtkezünk, hogy kik vagyunk valójában, és mi az igazi feladatunk. Ajóga segítségével útmutatást kaphatunk ebben a káoszban. Szeretettel várok minden kezdőt, és újrakezdőt, gyakoroljunk együtt. Információ: Karalyos Gábor, veganhegylako@gmail.com.

Női jóga – Csütörtök 19.30–20.30. Ez nem csupán egy jógaóra, ez egy meghitt utazás önmagadhoz. A női jóga segít lelassulni, befelé figyelni, és újra kapcsolatba lépni a tested bölcsességével. A gyakorlatok gyengéden átmozgatják az egész tested, miközben támogatják a hormonrendszered egyensúlyát, és felfrissítik a női szerveket. Relaxációval zárunk, hogy feltöltődve, kiegyensúlyozottan térj vissza a mindennapokba. Előképzettség nem szükséges, csak gyere úgy, ahogy vagy! Információ: Wellbynorayoga Facebook oldal, Szabó-Sziklay Nóra, 06-70/671-4771.

Preventív gerinctréning – Hétfő 17.30–18.30. Mobilizáljuk a gerincet és az egész testet, helyreállítjuk a törzs rugalmasságát, mozgásminta korrekcióval kijavítjuk a helytelen berögződéseket, amelyek a panaszokat okozzák. A lazító, nyújtó gyakorlatok rendszeres végzésével javítjuk a mozgásminőséget, megtámogatjuk az izomnövekedést és a regenerálódást. Mindez segít megőrizni a gerinc és a test egészségét. Férfiak és nők számára egyaránt ajánlott, folyamatos csatlakozási lehetőséggel. Érdeklődni lehet: Szabó Éva, gerinctréner, hatha jóga, pilates és sportoktató, 06-30/611-4522, szabovica@yahoo.com.



Szenior örömtánc – Kedd 11.00–12.00. Mozgás – öröm – agytorna. A szenior örömtánc az idősebb korosztály számára kifejlesztett mozgásforma, amely rendszeresen végezve elősegíti a testi és szellemi egészség megőrzését. Tempós, változatos, mégis kíméletes mozgás jó zenékre, vidámság, társas szórakozás. Nincs szükség előzetes táncudásra, sem partnerre, csak arra, hogy szeress táncolni. Információ: Gyertyán Katalin, szenior örömtánc oktató, 06-31/780-2703.

Zumba® Fitness – Hétfő 18.45–19.45, szerda 19.00–20.00. Vérpezsdítő, minden testrészt megmozgató, táncos fitness program. Ez a mozgásprogram a latin táncok alapjaira épít, és könnyen követhető mozdulatokat tartalmaz. Táncos előképzettség és partner nem szükséges a részvételhez. Bármikor csatlakozhatsz. Kapcsolat: Bartal Zsuzsanna 06-20/317-2452, bartalzs@gmail.com.



Kiadja az Óbudai Kulturális Központ Nonprofit Kft.
Felelős kiadó: Fodor Tamás ügyvezető igazgató. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.
Az Óbudai Kulturális Központ összes intézménye.
OTP Széchenyi Pihenőkártya
és MKB Széchenyi Pihenőkártya, K&H Széchenyi Pihenőkártya elfogadóhely.



KERESSE AKTUÁLIS PROGRAMFÜZETÜNKET IS!



LEGYEN A VENDÉGÜNK A VIRTUÁLIS TÉRBEN IS!

Kövessen minket honlapunkon: www.kulturkozpont.hu

f Facebook oldalainkon:

@obudaikulturaliskozpont
@bekasmegyerikozossegihaz
@csillaghegyikozossegihaz
@3kobuda

@ Instagram oldalainkon:

@kulturkozpont
@bekasikozhaz
@3k_kulturkozpont
@csillaghegyikozossegihaz



MINDENHOL OTT VAGYUNK!

Még szép, hogy SZÉP!

Már online is vásárolhatsz jegyet SZÉP kártyával!



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT