



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

TANFOLYAMOK

2024/2025



ÓBUDAI KULTURÁLIS KÖZPONT

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

 @kulturkozpont  @obudaikulturaliskozpont



ÁLLANDÓ PROGRAMOK GYEREKEKNEK

OMISK Tánc és Mozgásművészeti Iskola

1990 óta 5 különböző mozgásművészeti stílust tanítunk korosztályos csoportokban kezdőtől haladó szintig. 4 éves kortól lehet csatlakozni, növendékeink iskolászerűen egymásra épülő évfolyamokban tanulnak.

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 Sára díjas művészi torna edző, Erdész Taylor Esther táncpedagógus.

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 Sára díjas művészi torna edző.

OMISK Klasszikus balett – 6 éves kortól. A klasszikus balett minden tánc alapja. Elsajátítása koncentrációt és önfegyelmet igényel. Előképzett-ségnek kiváló a művészi torna.

A foglalkozást vezeti Kalocsai Edit állami díjas balettmester.

OMISK Jazztánc – 6 éves kortól. Könnyed, laza és felszabadult táncstílus mai zenére, mely alaposan megmozgat. A foglalkozást vezeti Kalocsai Edit állami díjas balettmester.

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 táncpedagógus.

Beiratkozás és információ: 06 20/946-0848, 06 20/279-6443

iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.



Helen Doron Early English

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, énekléses 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-tanclub.hu weboldalon, az info@casablanca-tanclub.hu e-mail címen vagy a 06-70/545-2323 telefonszámon.

Népi játék-néptáncör foglalkozás óvodás gyerekek számára

– Szerda 16.30-17.10. Táncolni, énekelni, játszani szerető óvis gyerekeknek. A foglalkozáshoz folyamatosan lehet csatlakozni. (Nem tanfolyam!) Előzetes bejelentkezés szükséges!

Érdeklődni Csiki Gergely táncos-néptáncpedagógusnál lehet az alábbi elérhetőségeken: 06-20/329 3583, csiki.gergely@gmail.com.



BABÁKNAK, MAMÁKNAK

Csiri-biri torna

Csütörtök 9.30-10.30. Mozgásfejlesztő foglalkozások 1-3 éveseknek, mondókákkal, dalokkal. A foglalkozás hatékonysága érdekében a részvétel bérlettel javasolt.

További információ: Orszáczky Ildikó, info@csiri-biri.hu; www.csiri-biri.hu.

Ringató

Szerda 9.30-10.15, 10.15-11.00 két csoportban. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! Kisgyermek-kori 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 kedd délelőtt, babáknak és totyogóknak 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

ÁLLANDÓ PROGRAMOK 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 10.00 – 10.45. Gyógytornász: Oravecz Ágnes. Az Óbudai Egészségfejlesztési Iroda gyógytornásza 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 – 10.00. Az Óbudai Egészségfejlesztési Iroda pszichológusa azoknak az anyukáknak kíván segítséget nyújtani,

akik az elmúlt 1-1,5 évben vállaltak gyermeket. 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. Vezető: 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 body tréning – 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.

Gerinc torna – 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, zennihontajutsudo@gmail.com.

Női kondicionáló torna – Szerda 20.00-21.00. 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, lány zenére tornázni.

Hatha jóga – I-II. évf. hétfő 18.00–20.00. 75% gyakorlati foglalkozás, 25% elméleti bemutató. Bemelegítő, ászanázás, lazítás, új lecke. Több évre rendezett anyag a csakrák, a fizikai test, a lelkiállapotok és a tudattartamok közötti összefüggések tükrében. Csatlakozni lehet a már működő csoportokhoz!

További információk: Nagy Edit, nagyedi30@gmail.com. Honlap: www.jogatan.hu.

Társastánc – Szerda 17.00-21.00 és csütörtök 18.00-21.00. Standard és latin tánc oktatása délutánonként a Casablanca Táncklub 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. Információ: Sándor Szilvia, 06-30/307-0533.

Flexit torna – 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.

Szenior örömtánc – Csütörtök 14.45–15.45. Közösségi tánc 50 éven felülieknek, amely megmozgatja nem csak a testet, de az agyat is. Vezeti: Füst 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 +36-30/258-3489 számon.

„Székes” torna – Péntek 10.15–11.15. Kellemes módon átdolgozzuk az egész testet, erősítjük a tartóizmokat. Gyakorlatokat végzünk a hát és derékfájás ellen ülve és állásban sok-sok nyújtással. Jelentkezés: Nándori Évánál e-mailen eva.nandori@gmail.com, vagy telefonon +3630/258-3489 számon.

KLUBOK

Baba-mama klub – Hétfő 9.30–11.30. Közösségbe nem járó babáknak. A klub kötetlen 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, lelkeség-nyújtás. Információ: Kiss Tibor, 06-30/912-1249. A kezeléseket ingyenesen!

Óbudai Geopolitikai Klub – Szeptember 17., október 22., november 19., december 17. Kedd 17.00-18.00. Kül-, és biztonságpolitikai előadások, beszélgetések tabuk nélkül. Elérhetőségek: 06-20/368-7810, research@cgeopol.hu.

BÉKÁSMEGYERI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1039 Budapest, Csobánka tér 5. • Tel.: 06 1 243 2432 • www.kulturkozpont.hu

📍 @bekasikozhaz 📞 @bekasmegyerikozosseghaz



ÁLLANDÓ PROGRAMOK A LEGKISEBBEKNEK

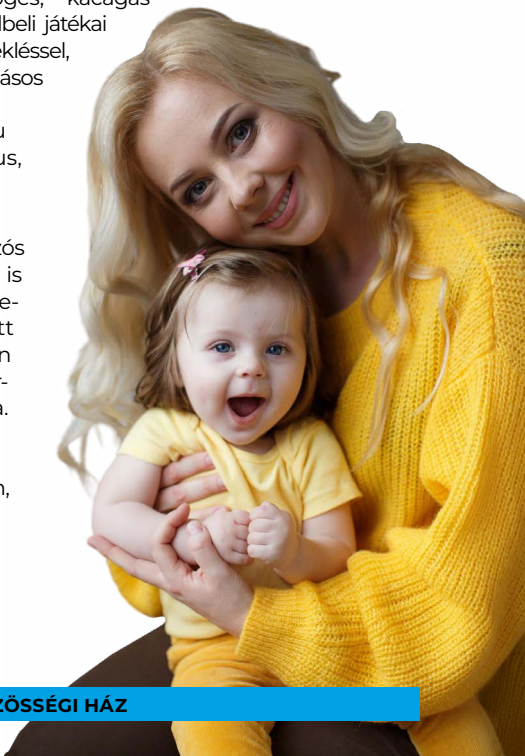
Kerekítő mondókázó és Manó torna 0–3 éveseknek

– Kedd 10.00–10.45. Félóra höcögés, göcögés, kacagás a Kerekítő mondókás könyvek népi mondókái, ölbeli játéka 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.: +36-30/538-2337, nagyeva.rita@gmail.com

Maminbaba

– Péntek 10.00–11.00 (érkezés 9.30) Hordozós latin fitness, a szórakoztató anyacsinosító. Ha te is várandós vagy kisbábás anyuka vagy, ha kedved a táncot és a latin ritmusokat, mozogj együtt a babáddal. Hordozót előzetes egyeztetés után tudunk biztosítani. A mozgulatsort gyógytornász-, hordozási tanácsadó is ellenőrizte és ajánlja. Információ: Pattantyús-Ábrahám Ágnes,
Fb csoport: Maminbaba Ágival,
tel.: +36-70/724-8009, agnespattantus@gmail.com,
info@maminbaba.hu, www.maminbaba.hu



GYERMEKNEK 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. Növendégeink iskolászerűen egymásra épülő évfolyamokban tanulnak. 4 éves kortól lehet beiratkozni, de később is tudnak csatlakozni a képzéshez. Információ: iroda@omisk.hu, www.omisk.hu, 06-1/200-0138, +36-20/946-0848.

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

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

Zenés, táncos foglalkozás 7-14 éves gyerekeknek – Hétfő, szerda 17.00–18.00. Mozgáskultúrát, 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, foglalkozásvezető: 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 sportműlt 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: +36-30/515-9592, e-mail: acdphuninfo@gmail.com.



Breaking táncoktatás – Hétfő 17.00–18.00, csütörtök 18.00–20.30. Break táncoktatás 6-15 éves korig a Budapest Breaking Sportegyesület keretein belül. Szabó Mátyás, aki Gerevich Aladár Sportosztályos vezetőedző, foglalkozik a fiatalokkal. Akár hobbi- akár versenyszinten is ki tudják próbálni ezt az izgalmas olimpiai sportágat, amelyhez színes kultúra és családi hangulat társul. Információ: +36-70/532-2656, Email: budapestbreaking@gmail.com, Web: budapestbreaking.hu, Facebook: <https://www.facebook.com/budapestbreaking> Instagram: <https://www.instagram.com/budapestbreakingse/>

Színjátszó tanfolyam – Hétfő 17.30-18.30. 8 – 11 éves gyermekeknek ajánljuk, akik szeretnek szerepelni vagy épp nehézséget okoz az nekik. Önismeret és személyiségfejlesztés drámapedagógiai eszközök segítségével, betekintés a színjátszás világába. Ami várható: jó hangulat és sok kreatív játék színművész vendégtanárokkal. Színpadi mozgás, színpadi szereplés, beszédtanítás, színészmesterség, improvizációs gyakorlatok, jelenetkészítés, képességfejlesztő drámajátékok, bemutató előadás. Cél: szociális kompetencia, önismeret, együttműködési készség, érzelmi intelligencia fejlesztése, önbizalom növelés. A próbaóra díja: 2500 Ft, havidíj: 12 000 Ft Jelentkezés: <https://lepketabor.hu/#jelentkezés>

Mesejáték – drámafoglalkozás óvodásoknak – Hétfő 16.30-17.15. A gyerekekkel együtt alakítjuk a mesénket, amiben szerepekbe bújhatnak és mozgásos játékokkal és drámajátékokkal sok kalandban vehetnek részt. A játékok által fejlődik a gyermek kommunikációs készsége, együttműködési készsége, koncentrációja, kezdeményező- és vállalkozókészsége, társas kapcsolatai, kreativitása, problémamegoldó készsége, szociális kompetenciája, önbizalma. A foglalkozást vezet Csernák Enikő, óvoda- és drámapedagógus. A próbaóra díja: 2500 Ft, havidíj: 10 000 Ft. Jelentkezés: info@mesejatek-klub.hu



FELNŐTTEKNEK

Andi jóga – Hétfő 19.00-20.00 kezdő tanfolyam, Szerda 19.00-20.00 haladó tanfolyam. Személyre szabott figyelemmel, 25 éves tapasztalattal. Elsősorban a 40+-os korosztályt várom. További információ: tel.: +36-30/900-9336, vallyon.andi@gmail.com, www.andijoga.hu

Női jóga tanfolyam – Péntek 9.00–10.00. 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: +36-30/900-9336, vallyon.andi@gmail.com, andijoga.hu

Hatha jóga – Péntek 9.00–10.00. 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: +36-30/900-9336, vallyon.andi@gmail.com, andijoga.hu

Gerinctorna – Hétfő, szerda 18.15–19.15. Hát- és derékfájás ellen gyógytorna jellegű gyakorlatokat végzünk. A foglalkozásainkon kellemesen el lehet fáradni, ugrálást mellőző, jó hangulatú a programunk. További felvilágosítás: Nándori Éva, +36-30/258-3489, eva.nandori@gmail.com.

Szenior 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 +36-30/258-3489, eva.nandori@gmail.com



Átmozgató jóga – Kedd 19.00-20.00, 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, prenatalis és postnatalis kismama tréner. Kezdő de akár gyakorlott jogásoknak is. Kérjük, hozz magaddal saját szőnyeget!

Bejelentkezés: <https://www.facebook.com/yogarunninglover>, jozsaeszter80@gmail.com

Énekiskola - hétköznapi és egyeztetett hétvégéken Fischer-Migály Szilvia vezetésével. Megtanulod a légzéstechnikát, hangképzést, a különböző stílusok, hangszínek elsajátítását életkortól függetlenül, az adottságaidhoz igazodva. Pozitív gondolkodás és a jó hangulat garantált. Nem csak énekelni tanulsz, előadni is, mert nálunk megismerheted a színpadi mozgást, a tánc különböző stílusait is.

Jelentkezés folyamatosan. Információ: +36-30/486-5713, tobbmintegyenesuli@gmail.com

SAKKÖRÖK, KLUBOK

Képzőművész kör - Kófaragó József festőművész vezetésével – szerda 14.30–17.30.

Jelentkezés folyamatosan a facia.bt@gmail.com email címen, tel.: +36-30/922-7170.

Látássérültek Klubja – Minden hónap harmadik péntekén 10.00–12.00, előadásokkal, különböző programokkal. További információ: +36-70/377-3265, 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 13.00–18.00.

CSILLAGHEGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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

📍 @kulturkozpont 📍 @csillaghegyikozosseghaz



BABÁKNAK, MAMÁKNAK

Járóka baba-mama klub – Program közösségbe még nem járó gyermekeknek és szüleiknek. Kéthetente péntek 9.00–11.00. Támogató közösség, beszélgetőkör, kötetlen játékok, hasznos helyi információk, szakmai segítség. A program ingyenes, megfelelő számú érdeklődő esetén tartjuk meg. A programhoz való hozzájárulást, játékeszközöket szívesen fogadunk. A programot szervezi: Egyboglya a Családi Közösségekért Alapítvány. További információk: www.egyboglya.hu, kapcsolat@egyboglya.hu, 06-30/900-6228. (A foglalkozások időpontja a bejelentkezések függvényében alakul.)



Ringató – Csütörtök 10.00-10.30. Vedd ölbé, ringasd, énekelj! Kisgyermekkor zenei nevelés a születéstől hároméves korig. Folyamatos csatlakozás. Gyermekdalok, népdalok, szép dallamok, élő hangszerjáték, citeraszó, furulyaszó, huncutkodók, jártatók, lovagoltatók, arcot, kezet érintgetők, sok-sok ölbéli 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.ringatato.hu.

Pöttöm-mozgó fejlesztő torna – Kedd 10.00-10.45. 1,5-3 éves kor közötti stabilan járó gyerekeknek és szüleiknek. A mozgásfejlődést segítő, izmokat erősítő, koordinációt, figyelmet, koncentrációt és egyensúlyt fejlesztő feladatokkal, gyakorlatokkal készülünk. Az óra játékos formában történik, miközben a gyermek és a szülő minőségi időt tölthet el közösen.

Tandíj: 16.000.- ft/hó=4 alkalom (maximum havi 2 jóváírással).
Információ: www.angyalbalett.hu,
Email: angyalbalett@gmail.com,
Oktatásvezető: Tóth Rita táncpedagógus / 06 30 280 2757/
Foglalkozásvezető: Tóth-Forrás Adél
táncpedagógus / 06 30 453 7288 /

Baba-mama kenguru torna 0-2 éves babákkal – Csütörtök 10.30-11.30. Átmozgató, feltöltő, állóképességet visszaállító tréning. Fókuszban a helyes testtartás, a kondíció visszaállítása és az igénybe vett testtájak megerősítése, illetve nyújtása. Lehetőség egy támogató közösség létrejöttére, ahol jó zenékre, jó társaságban átmozgatjuk testünket. Célunk a hétköznapiakból való kiszakadás, jó hangulat teremtése, feltöltődés, tippek/tanácsok váltása. Tandíj: 16.000.- Ft/hó=4 alkalom (maximum havi 2 jóváírással). Információ: www.angyalbalett.hu, angyalbalett@gmail.com. Oktatásvezető: Tóth Rita táncpedagógus / 06 30 280 2757 / Foglalkozásvezető: Tóth-Forrás Adél táncpedagógus / 06 30 453 7288 /

GYEREKEKNEK

Kezdő balett – Hétfő 15.45-16.30. Mozgás-, koordinációs és motorikus készségek, kognitív képesség fejlesztése, önbizalom növelés 3-4 éveseknek. Játékos tanítás, stresszoldás, a tánc örömeinek felfedezése. A tánc, mint csoportmunka éscsapatszellemkiválóanszocializál, könnyebben lelkbarátra és új helyzetekbe is gyorsabban beilleszkednek. Fellépési lehetőségek, versenyeken való részvétel, de csak olyan mértékben, ami nem teher a szülőknek, gyerekeknek. Tandíj: 12.700.- Ft/hó=4 alkalom. Információ: www.angyalbalett.hu, angyalbalett@gmail.com, www.facebook.com/angyalbalettiskola, Oktatásvezető: Tóth Rita táncpedagógus / 06 30 280 2757 / Foglalkozásvezető: Tóth-Forrás Adél táncpedagógus / 06 30 453 7288 /

Kerekerdő táncfoglalkozások 6-10 éves kisiskolásoknak

– Hétfő és szerda 16.45–17.45. Az órákon moderntánc 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: Kerekerdő tánc és dráma., honlapunk: kerekerdotanc.com



Mókás manó torna – Hétfő 16.00-16.45. 3-4 éveseknek - kúszások, mászások, pörgések és gurulások, jószággyakorlatok. Idegrendszerfejlesztő mozgásjáték. Helyeslégzéstechnika, mesék, zenék, játékos feladatok. Foglalkozásvezető: Hugyecz Enikő, óvodapedagógus, gyermekjoga oktató, További információ és jelentkezés: mokasmanotorna@gmail.com, 06-20/205-6245

Ovis karate – Kedd és csütörtök 18.00–18.55. Óvodás és gyermek karate (4-6 éveseknek). Játékos, felkészítő jellegű karate edzések fiúknak és lányoknak. Célunk átadni a fiataloknak a mozgás szeretetét, felkészíteni őket a későbbi sportolásra. Információ: Balázs-Lauró Natália 20/240-88-26

Tűzzománc, üvegfestés, kínai tusfestés – Csütörtök 16.00–17.30 Azoknak, akik egyéni elképzeléseiket szeretnék megvalósítani! Információ: Glatz Marietta művész-tanár, 06-30-721-0209

Népi játék-néptánc kör foglalkozás óvodás gyerekek számára – 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 az alábbi elérhetőségeken: 06-20/329-3583, csiki.gergely@gmail.com.

Zenés, táncos foglalkozás 7-14 éves gyerekeknek

– Péntek 18.00 – 19.00. Mozgáskultúrát, 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 vezetői: Buday Noémi és Verebes Anna. További felvilágosítás a 06-30/258-3489-es telefonszámon vagy az eva.nandori@gmail.com email címen.



Varró workshopok, varrótanfolyamok gyerekeknek a Kreátor Varróműhelyben Hétfégyi, szabadidős, kreatív varrófoglalkozások (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 Varróműhely

KAMASZOKNAK

Tornádó Hungary Táncsportegyesület akrobatikus rock and roll táncanfolyam

- Szerda 17.15-18.30 (kivéve minden hónap 3.szerdáját). Azoknak a 8-14 éves gyermekeknek, akik szeretik a pörgős zenéket, a jó hangulatot és csapatmunkát. A táncórákon fejlesztjük a mozgáskoordinációt, a ritmusérzékét és a tudatos testkép kialakítását. Van lehetőség hobbi és versenyzői szinten is úzni a sportot. Csatlakozás folyamatos. További információ: Csupó-Kovács Petra +3620/3310182, kovacspetra2220@gmail.com

Hip-hop táncanfolyam 7-16 éveseknek - Hétfő 17.15-18.15. Fejlesztjük a gyors memóriaképességet, mozgáskoordinációt és a táncos technikai tudást. Pörgős, hangulatos zenére tanulunk koreográfiákat egy pozitív energiájú csapattal. A csatlakozási lehetőség folyamatos.

Információ: Nina Nikolić: 30/826-4546, nikolicnina05@gmail.com

Dráma van! – Csütörtök 12.00-17.00. 1 óras közösségi foglalkozás felsős és középiskolai osztályoknak (15 főtől) előzetes bejelentkezés alapján. Tematikák és módszerek: drámajáték, vitakör, irodalomterápia. A foglalkozások díjmentesek. A foglalkozásokat szervező alapítvány általános és működési céljaira alapítványi támogatást elfogad. A foglalkozásokat az Egyboglya a Családi Közösségekért Alapítvány szervezi. Bejelentkezés: kapcsolat@egyboglya.hu 06-30/900-6228. További információk: www.egyboglya.hu (A foglalkozások időpontja a bejelentkezések függvényében alakul.)



FELNŐTTEKNEK

Moccanj! Regeneráló torna – Kedd és csütörtök 19.00–20.00. Átmozgató torna a18+ 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 mozgékonyosság, javul az erőnlét. További felvilágosítás: Nándori Éva, 06-30/258-3489, eva.nandori@gmail.com.

Pilates-torna – Hétfő 9.00–10.00. Alakformálás, ízületekímélő torna, a test rugalmassága, a mélyizmok erősítése, tartásjavítás érdekében. Nyújtó és erősítő gyakorlatok hátfájást ellen. 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 és alakformáló torna - Csütörtök 15.00-15.45. Testtartásjavítással, mozgáskultúra elsajátítással. Berczik- Mensendieck technikával, gyógytorna alapon. Vezető: Giliczéné Bencze Mária Állami, Nívó és Berczik díjas mozdulatművészpedagógus, Berczik asszisztens, mozgásterapeuta, 06/20/390-1260

DobFit – Hétfő 10.30-11.30. Dobverők. Fitlabdák. Kíméletes, de hatékony mozdulatok. 100% testi-lelki feltöltődés minden korosztálynak! Intenzív, ízületekímélő mozdulatok, agymunka, igazi közösségi élmény, stresszlevezető! A jókedv garantált, várlak szeretettel! Oktató: Forró Fruzsí, tel: 0630/683-66-92, forrofruzsi@gmail.com

Kezdő társastánc tanfolyam – Hétfő 19.00-20.00. 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: Zrínszky Mónika info@casablanca-tancklub.hu tel:06-70-337-9427;06-70-545-2323

Középhaladó társastánc tanfolyam – Hétfő 20.00-21.00. A Casablanca Táncklub szervezésében felnőtt és szenior korosztály részére. A családi, vidám hangulatú órák a stresszes hétköznapi gondjait feledtetve nyújtanak kikapcsolódást mindenki számára. Tánctanár: Bánkúti Ágnes klubvezető, diplomás táncpedagógus.

Érdeklődés: Zrinszkyné Mónika info@casablanca-tancklub.hu
tel: 06-70-337-9427; 06-70-545-2323

Örömteli élet 60 felett – Kedd 10.00-11.30. haladó 10 alkalmas útkereső, önismereti foglalkozás. Csatlakozás egy már működő csoporthoz. Maximális létszám 6 fő. Őszinte légkör, kreatív, inspiratív módszerek, sok beszélgetés, jó hangulat egy örömtelibb, elégedettebb nyugdíjas életetért, új barátságokért. A részvétel egyetlen kizáró oka valamilyen mentális, pszichés betegség. Foglalkozásvezető: Mészáros Ildikó pedagógus, life coach.

Jelentkezés: ildiko070408@gmail.com, tel.:+36-70/547-0901.

Örömteli élet 60 felett – Szerda 10.00-11.30. kezdő 10 alkalmas útkereső, önismereti foglalkozás 6 fős csoportokban. Megfelelő létszámú jelentkezés esetén indul. Várjuk mindazokat, akik még bizonytalanok, úgy érzik értéktelenné váltak, mert már nem aktív dolgozók. Őszinte légkör, kreatív, inspiratív módszerek, sok beszélgetés, jó hangulat egy örömtelibb, elégedettebb nyugdíjas életetért, új barátságokért. A részvétel egyetlen kizáró oka valamilyen mentális, pszichés betegség.

Foglalkozásvezető: Mészáros Ildikó pedagógus, life coach

Jelentkezés: ildiko070408@gmail.com, tel.:+36-70/547-0901.

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

Kerámia – Csütörtök 13.00–16.00. 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. A festést másolással kezdjük. Nagy mesterek műveit másoljuk, főleg az impresszionizmus korszakából. Megtanulunk színnel rajzolni, akrilfestékekkel festeni. Később lehetőség nyílik csendéletek, beállítások festésére is. Információ: Makovecz Anna, 06-20/573-9339.

Gyöngyfűzés – Kedd 9.00–12.30. Előzetes bejelentkezés szükséges. Információ: Ladan Éva, 06-30/982-5721, eva.ladan@hotmail.com.

CSIPKE Műhely: CSIPKE Műhely - Szerda 10.00-12.00, a 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 Kreátor Varróműhelyben Hétfői, szabadidős, kreatív varrófoglalkozások (workshopok) és tanfolyamok teljesen kezdő szinttől. A programokra a limitált létszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges. A kreatorvarromuhely@gmail.com A programváltás joga fennáll. Információ: Kiss Mihók Erzsébet Liza 06-30/992-3609 számon. fb: Kreátor Varróműhely, és a Liza Kreatív Alkotó - és Varróműhelye, www.kreatorvarromuhely.hu

Nemeztanfolyam – A nemezelés fortélyainak elsajátítása, egyedi tárgyak készítése. Minden alkalommal más készül. Inspiráló környezet, szakmai segítség, jó hangulat. Bekapcsolódni bármikor lehet, akár egy-egy alkalomra is. Információ: Dobinszki Csilla népi iparművész nemezkészítő, tel: 06-20/527-7095, csillanemez@gmail.com információ:www.facebook.com/barackafelt,

Bútorfestő foglalkozás – Havonta egyszer, hétvégén. 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.



3K-KASZÁSDŰLŐI KULTURÁLIS KÖZPONT

1033 Budapest, Pethe Ferenc tér 2. • Tel.: 061247 3604 • www.kulturkozpont.hu

📍 @3k_kulturkozpont 📱 @3kobuda



A LEGKISEBBEKNEK

Kerekítő mondókázó – Csütörtök 9.45–10.15. 0–3 éveseknek. Félóra höcögés, göcögés, kacagás a Kerekítő mondókás könyvek népi mondókái, ölbeli játéka nyomán. Cirókázás, 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 – Csütörtök 10.30–11.10. 1–3 éveseknek. 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.

GYEREKEKNEK, SERDÜLŐKNEK

Moozing – Szerda 16.45–17.45. Személyiségfejlesztő, komplex művészeti foglalkozás 6-10 éveseknek, melyben a zene, mozgás és vizuális alkotás segít a gyermekeknek saját élményeiken keresztül megismerni és kifejezni magukat. Játssza tanítók jól kapcsolódni egymáshoz, a körülöttünk levő világhoz. A Moozing testtudat, figyelmet, kreativitást, érzelmi tudatosságot, anyanyelvi kompetenciákat, zenei képességeket fejleszt elsősorban. A foglalkozást vezeti: Buda Sára, a Marczibányi téri Kodály Iskola szakvizsgázott kreatív zene-, szolfézs tanára, dinamikus zenepedagógus, Kokas- foglalkozásvezető, képződő meseterapeuta. Elérhetőség: budasara@gmail.com, 06-70/314-9369.

Angyal Balettiskola – Csütörtök 15.45–16.30 - kezdő csoport 3-4 éveseknek, csütörtök 16.30–17.15 - haladó csoport 5-7 éveseknek. Célunk, hogy megszeretessük a mozgást a gyerekekkel, megérezzék a tánc örömét 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.

LCF Kids Club – Vidám, játékos angol tanfolyam ovisoknak – 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.

LCF Kids Club – Beszédközpontú angol tanfolyam kisiskolásoknak – Csütörtök 18.15–19.00. Emelt szintű, beszédközpontú angol tanfolyam 8-11 éves korosztály számára, Cambridge gyermek nyelvvizsga felkészítő lehetőséggel. Információ: kidsclub3kerulet@gmail.com, 06-70/931-7497, 06-70/628-5850, www.vidamangol.hu.

FELNŐTTEKNEK

Jóga a Vegán Hegylakóval

– Kedd 18.00–19.00. Korunk emberét elragadja az anyagi világ örvénye, a fizikai sikon zajló eszetlen küzdelem, olyannyira, hogy gyakran arról is elfelejtkezünk, hogy kik vagyunk valójában, és mi az igazi feladatunk. A jóga segítségével útmutatást kaphatunk ebben a káoszban. Szeretettel várok mindenkezdőt, és újrakezdőt, gyakoroljunk együtt. Információ: Karalyos Gábor, veganhegylako@gmail.com.



Gerincjóga - Etká anyó útmutatása alapján – Szerda 9.30–10.30. Ha szeretnéd jól érezni magad a bőrödben, leküzdeni a hát- és derékfájást, jó formában lenni, jógázz velem. Minden korosztálynak ajánlott. Információ: B. Sulák Ágnes, 06-30/974-0320, sulak.agnes@gmail.com.

Kisbabás jóga – Kedd 10.45–11.45. 6 hetes kortól, ahol támogatjuk a szétnyílt hasizom, a gátiizmok és a női szervek regenerációját. Jóleső gyakorlatok a babáddal; dalokkal, mondókákkal színesítve, játékosan őket is bevonjuk a gyakorlásba, mely segít az idegrendszeri és mozgásfejlődést Neki játék, neked enyhül a hát-és derékfájás, és az első közösségi élményeitek lesznek. Egy biztos pont a bizonytalan kisbabás létben. Információ: Pad Mariann, 06-70/580-3540, www.joganyucik.hu.

Nagybabás jóga – Kedd 9.30-10.30. 10 hónapos kortól 2 éves korig, hogy visszanyerd a kondíciód a szülés után. Erősítő gyakorlatok lágy női jógával ötvözve. Dalokkal, mondókákkal, körjátékokkal színesítve a babák már utánozzák a mamát, értékes mozgáskultúrát elsajátítva. Közösség, feltöltődés. Egy biztos pont a folyamatos változásban. Információ: Pad Mariann, 06-70/580-3540, www.joganyucik.hu.

Női jóga – Csütörtök 19.30–20.30. Nem csak fizikai gyakorlás, inkább befelé fordulás, magunkra figyelés, egyfajta áramlás. Ez az óra harmonikus ötvözte az egész testet átmozgató jóga gyakorlatoknak és a relaxációnak, miközben optimalizáljuk a hormonrendszerünk működését. Segít felébreszteni és megfiatalítani a női szerveket. Az órákon való részvételhez előképzettség nem szükséges. Információ: Wellbynorayoga Facebook oldal, Szabó-Sziklay Nóra, 06-70/671-4771.

Mami jóga – kedd 14.30–15.30. Nyújtsd és lazítsd az izmaidat, miközben megtalálod a belső békédet. Mindezt addig, amíg a pici bölcsiben vagy oviban van. Minden órán nagy hangsúlyt fektetünk a szétnyílt hasizom korrigálására, a törzsizmok erősítésére, a test megváltozott egyensúlyhelyzetének javítására. Találkozz más anyukákkal, és építs új kapcsolatokat. A jógaórákat tapasztalt oktató tartja. Nem kell hozzá semmilyen előzetes tapasztalat. 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.

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.

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



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



ÓBUDA
KULTURÁLIS
KÖZPONT

MINDENHOL OTT VAGYUNK!