

Öngyógyító Lenti Kistérség

Programfüzet (Mozgás klubok)

Klub vezetők

Bacsa Józsefné (gyógytornász)

Györe Hajnalka (gyógytornász)



Személyre szabott test mozgásterv (Csesztég)

2014. augusztus 06. 13. 27. 29.



Személyre szabott test mozgásterv (Csömödér)

2014. június 04. 11. 18. 25.

Személyre szabott test mozgásterv (Gutorföldre)

2014. július 02. 09. 16. 23.

Személyre szabott test mozgásterv (Lovászi)

2014. április 01. 08. 15. 22.

Személyre szabott testmozgás (Páka)

2014. szeptember 03. 10. 17. 24.

Személyre szabott test mozgásterv (Tornyiszentmiklós)

2014. május 06. 13. 20. 27.



Relaxációs lazító torna (Lenti) (Bacsa Józsefné)

2014. január 20. 23.
2014. február 03. 06. 10. 13.
2014. március 03. 06. 10. 13. 17.
2014. április 03. 07. 10.
2014. május 05. 08. 12. 15.
2014. június 02. 05. 12. 16. 03.
2014. július 07. 10.



Relaxációs lazító torna (Lenti) (Györe Hajnalka)

2014. január 27. 30. 17. 20.
2014. február 24. 27. 20.
2014. március 24. 27. 31.
2014. április 14. 17. 24. 28.
2014. május 19. 22. 26. 29.
2014. június 02. 05. 12. 16.
2014. július 19. 23. 26. 30.

Személyre szabott test mozgástervezés (Györe Hajnalka)

2014. október 01. 08. 15. 22.
2014. november 05. 12. 19. 26.
2014. december 03. 10. 17. 19.



Gerinc és tartásjavító torna (Lenti)

2014. január 20. 23. 27. 30.
2014. február 03. 06. 10. 13. 17. 20. 24. 27.
2014. március 03. 06. 10. 13. 17. 20. 24. 27. 31.
2014. április 03. 07. 10. 14. 17. 24. 28.
2014. május 05. 08. 12. 16. 19. 22. 26. 29.
2014. június 02. 05. 12. 16. 19. 23. 26. 30.
2014. július 03. 07. 10. 14. 17. 21.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.