

A Szolnoki Sportcentrum Nonprofit Kft. és partnerei programajánlata

**2018. október 8-14.**



**ÉJ A SPORTTAL!**

**Elérhetőségeink:**

Levélcím: 5001 Szolnok, Pf. 163. Telefonszám: 56/423-902 Fax: 56/414-473

E-mail cím: titkarsag@szolsport.hu Internet: [www.szolsport.hu](http://www.szolsport.hu)

Facebook: [facebook.com/szolsport](https://www.facebook.com/szolsport)

**Pályafoglalás, rendezvény információk:**

Szervezési Csoport telefonszáma: 56/513-561 E-mail: [szervezes@szolsport.hu](mailto:szervezes@szolsport.hu)

Teqball bejelentkezés: [facebook.com/matyas.istvan.9](https://www.facebook.com/matyas.istvan.9) címen Máttyás Istvánnál!

Részletes ADATVÉDELMI NYILATKOZATUNKAT ld. a

<http://szolsport.hu/adatvedelem> címen.

rendszeres, folytatódó programok:

<b>H-P</b> <b>8:00-20:00</b> <b>Szo-V</b> <b>8:00-18:00</b> Tiszaligeti multif. (kék) pálya		<b>Tárt Kapu</b>  ingyenes sportolási, pályahasználati lehetőség a lakosság részére  rendező: Szolnoki Sportc. Np. Kft.
<b>Szombat</b> <b>14:00-17:00</b> <b>Vasárnap</b> <b>10:30-13:00</b> Széchenyi Ltp-i Műfüves pálya		
<b>Csütörtök</b> <b>18:00</b> Tiszaligeti Műfüves pálya		<b>„Hiszek benned”</b> ingyenes sportolási, pályahasználati lehetőség a lakosság részére  rendező: Szolnoki Sportc. Np. Kft.
<b>H-P</b> <b>17:30-20:00</b> Tiszaligeti Műfüves pálya		<b>Szolnoki Kispályás Labdarúgó Bajnokság</b>  rendező: Szolnoki Sportc. Np. Kft.

<b>Kedd, Csütörtök</b> <b>9:00-10:00</b> Zöld Ház (Széchenyi Ltp.)		<b>Senior Torna</b>  rendező: Szolnoki Sportc. Np. Kft.
<b>Kedd, Csütörtök</b> <b>17:00-18:00</b> Városi Sportcsarnok elől		<b>Nordic Walking</b> érdeklődni: Borsányi Ildikó 70/221-5417  rendező: Szolnoki Sportc. Np. Kft.
<b>H-V</b> <b>TISZALIGETI SQUASH CLUB</b>		<b>Tiszaligeti Squash Club</b>  H-P 7:00-21:00 fallabda Szo 9:00-17:00 fallabda Vas 9:00-14:00 fallabda  Pályafoglalás: 56/341-402 20/254-5013

heti programok:

	<b>2018.10.13.</b> <b>szombat</b> 10:00 Tiszaligeti Műfüves Pálya	<b>Bozsik Program</b> rendező: MLSZ		<b>2018.10.14.</b> <b>vasárnap</b> 10:00-17:00 Tiszaliget, Városi Sportcsarnok	<b>Családi Egészségnap</b> rendező: Szolnok MJV. Önkormányzata
--	---	--	--	--	--

Sportiskolás programjaink:

	<b>Fiú Röplabda Szakosztály</b> <b>2018.10.14. – Szolnok-Röpke – Szolnok, Tiszavirág Aréna</b> <b>2018.10.13. – Szeged-Szolnok – Szeged</b>		<b>Leány Röplabda Szakosztály</b> <b>2018.10.14. – Országos Serdülő Bajnokság – Budapest, MTK</b>
	<b>Vívó Szakosztály</b> <b>2018.10.13. – Világkupa – Split</b>		

Családi

# EGÉSZSÉGNAP

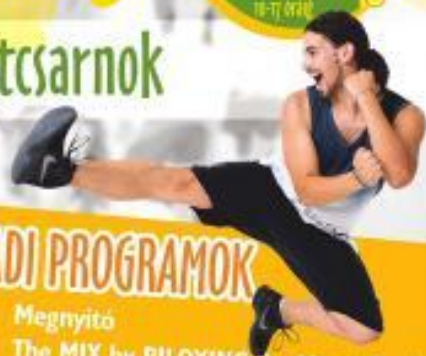
2018.  
Október 14.  
Péntek  
10-17 óráig

SZOLNOK - Tiszaligeti Sportcsarnok



Stacionárius  
TATAREK  
Rezső

egészségnap-szolnok.hu



## CSALÁDI PROGRAMOK kicsiknek és nagyoknak!

Ugrálóvár, arcfestés, lufihajtogatás, kézműves foglalkozások, játszószőnyeg (0-3 éveseknek)

## A részvétel INGYENES!



10-17 óráig



## SZŰRŐVIZSGÁLATOK

- Szív- és érrendszeri betegségek rizikótényezőinek szűrése (pulzus, vérnyomás, vércukor, koleszterin, BMI index, testzsír-százalék mérés)
- Glaucoma (zöldhályog) szűrés
- Mozgásszervi szűrés
- Csontsűrűség vizsgálat
- Hallásvizsgálat
- Szájüregi rákszűrés
- Komputeres szemészeti vizsgálat
- COPD szűrés dohányosoknál (légzés vizsgálat)
- Vitalitás Praxisközösség: praxisközösségi szolgáltatások és egészségi állapot felmérés



## SZÍNPADI PROGRAMOK

- 10:00 Megnyitó
- 10:15 The MIX by PILOXING® - Mezei Eszti
- 11:00 Fókuszban a gerinc - Kis Mónika
- 12:00 Tatarek Rezső Iron Box Max! edzése
- 13:00 Fergeteges Zumba Party - Zsolnai Tamás
- 14:00 Gymstick Kombi - Cserba Beáta
- 14:45 Kerekítés - Fitform Szaszával
- 15:30 Cardio Dance Fitness - Szabó Nikoletta
- 16:15 Záró Családi Zumba Nagy Adriennel
- 16:30 NYEREMÉNYSORSOLÁS - zárás

## KIS TERMES PROGRAMOK

(emeleti Konferencia terem)

- 10:15 Intim Pilates - Szabó Nikoletta
- 10:45 Flexibility Training - Szabó Nikoletta
- 11:15 BodyArt - Biró Barbara
- 13:00 Thai Box - Török Attila
- 13:45 Step Aerobic - Nagy Adrienn
- 14:30 Pilates - Kozma-Szikszai Szilvia
- 15:15 Jóga kezdőknek, újrakezdőknek - Pírók Zsolt



Nyeremény-  
JÁTEK



A mozgásprogramokhoz kérjük, hozzanak magukkal polcsermet és törölközőt! Kétfelhőre átlózik biztosítani! A szervezők a programválogatás jogát fenntartják!

VIADO egészségügyi és sporttechnika KFT. Kétfelhő, Magyarország