



„SPORTOK DÉLUTÁNJA” Szeptember 16. hétfő

Az eseményt megnyitja: **Dr. Juhász István olimpiai bajnok**
A meccsre várjuk a szurkolókat, a sportprogramokra a résztvevőket!
Minden program ingyenes!

Sportcsarnokban

16-17 óráig: kézilabda U10-Szigetszentmiklós
17-18 óráig: kézilabda Serdülő-Gyál
18-19 óráig: tollaslabda
19-20 óráig: kosárlabda
20.15-21.45: kézilabda ASE-Dunavarsány



Aulában:

16-17 óráig: Crosstraining-Balogh Zsolttal
17-18 óráig: Stretching gerinctorna-Balogh Zsolttal
18-19 óráig: Boot Camp-Kishonti Anival
19-20 óráig: Capoeira arerobic-Czánik Balázssal
20-21 óráig: Disco aerobic-Kulinyák Verával

Tornateremben:

16-17 óráig: Birkózás-ASE Kovács János
17-18 óráig: Hatha jóga Vadai Mónikával
18-19 óráig: SanDa-Molnár Sándorral
19-20.30-ig: Tradicionális (Hatha) jóga Spanyol-Árvai Vikivel

Udvaron:

16-17 óráig: Futás
Focimeccsek
18-20 óráig: Íjászat
Vetélkedők



Szeptember 17. kedd „Családi kerékpározás vagy séta”

Gyülekező 17 órakor a Szent István téren. Útvonal: Orgona u.- Árpád u.- Fő út - Penny Market, majd vissza kerékpárral a Szent István térre. Gyalogosan is részt lehet venni a programon.

Szeptember 18. szerda „Divatos Diéták”



A Halászy Károly Művelődési Ház Színháztermében 18 órakor előadást tart Vadai Mónika (orvosi gyógynövényszakértő és természetgyógyász) a Divatos Diétákról.

www.motherandchild.co.nz

Szeptember 19. és 20. csütörtök és péntek

Óvodásoknak és iskolásoknak sportos Mobilitás Dél előtt a Szent István téren.
Jelszó: Két lábunk a járművünk!



Szeptember 21. szombat

Pörköltfesztivál a Faluháznál.
Mobilitás hét eredményhirdetések, záró program.



Szeptember 22. vasárnap Gyalogtúra az Ócsai Tájvédelmi Körzetbe

Találkozunk 16 órakor az Ócsai Tájvédelmi Körzet Sétáló út - Selyemrét bejáratánál!

**EURÓPAI
MOBILITÁSI
HÉT
SZEPTEMBER 16-22.**



Hétfő: Sportok délutánja
Kedd: Családi kerékpározás/séta
Szerda: Divatos Diéták előadás
Csütörtök: Mobilitás Dél előtt az óvodásoknak
Péntek: Mobilitás Dél előtt az iskolásoknak
Szombat: Pörköltfesztivál
Vasárnap: Gyalogtúra

#WalkWithUS

#EURÓPAIMOBILITÁSIHÉT

#mindenkirésztvesz

#2019.09.16-09.22

#sétálnijó

#Alsónémedi

#autómentesnap

#kerékpárutatmindenhova

#zárjunkleutcát

#egészség

#sportolnijó

#kevesebbautótisztábblevegő

#Tomaéscsapata

#kerékpározniisjó