



**SZENIOR ÉLETMÓDVÁLTÓ RENDEZVÉNY
MOM SPORTKÖZPONT, MOM KULTÚRHÁZ**

2019. MÁRCIUS 2. 08.00- 16.00

PROGRAMTERVEZET

USZODA	
IDŐPONT	PROGRAM
8.00-14.00	BEMELEGÍTÉS
	GYÓGYÚSZÁS, EGYÉNI KONZULTÁCIÓVAL
	ÚSZÁSOKTATÁS (TECHNIKA JAVÍTÁS)
9.15-9.30	VÍZI TORNA
9.30-10.00	ESZKÖZÖS VÍZI TORNA
10.00-10.30	VÍZI TORNA
10.30-11.00	ESZKÖZÖS VÍZI TORNA
11.00-11.30	VÍZI TORNA
11.30-12.00	ESZKÖZÖS VÍZI TORNA
12.00-12.30	VÍZI TORNA
12.30-13.00	ESZKÖZÖS VÍZI TORNA
13.00-13.30	VÍZI TORNA
13.30-14.00	ESZKÖZÖS VÍZI TORNA

**MOM SPORTKÖZPONT | 1123 BUDAPEST, CSÖRSZ UTCA 14-16.
MOM KULTÚRHÁZ | 1123 BUDAPEST, CSÖRSZ UTCA 18.**

„A”CSARNOK – SZÍNPAD, 1. SZEKCIÓ

IDŐPONT	PROGRAM
10.00-10.15	ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓ
10.15-10.30	KÖZÖS BEMELEGÍTÉS KROPKÓ PÉTERREL
10.30- 11.00	SZENIOR AEROBIC KATUS ATTILÁVAL
11.00-11.30	TÁRSASTÁNC – KÖZÖS TÁNC TANULÁS FALUVÉGI ANDRÁSSAL ÉS CSAPATÁVAL
11.30-12.20	SZTÁRFELLÉPŐ: CSORDÁS TIBOR A FIESZTA EGYÜTTES ÉNEKESE, LATIN RITMUSOK
12.20-13.00	ZUMBA GOLD TÁNC CSOPORT
13.00-13.10	KÖZÖS KOREOGRÁFIA
13.10-14.00	GYÓGYÍTÓ NIA TÁNC BALÁZS MARI TÁNCMŰVÉSSZEL
14.00-16.00	NÉPTÁNC BEMUTATÓ – KÖZÖS TÁNC TANULÁS

„A”CSARNOK – 2. SZEKCIÓ, 3. SZEKCIÓ - MOZGÁSPROGRAMOK

IDŐPONT	PROGRAM
10.30-16.00	ASZTALITENISZ
	KORFBALL
	CSOCSÓ
	DARTS
	CÉLBADOBÓ/RUGÓ VERSENY

**INDULÁS: „A”CSARNOK
KÜLTÉR PARK**

IDŐPONT	PROGRAM
10.30-16.00	NORDIC WALKING – BUDAPESTI SZABADIDŐSPORT SZÖVETSÉG

**„B”CSARNOK – MOZGÁSPROGRAMOK
2. SZEKCIÓ**

IDŐPONT	PROGRAM
10:30-11.05	JÓGA
11.10-11.45	TAI-CHI
11.50-12.25	JÓGA

12.30-13.05	TAI-CHI
13.10-13.45	JÓGA
13.50-14.25	TAI-CHI
14.30-15.04	JÓGA
15.10-15.45	TAI-CHI
15.45-16.00	KÖZÖS LEVEZETÉS

**„B”CSARNOK – MOZGÁSPROGRAMOK
3. SZEKCIÓ**

IDŐPONT	PROGRAM
10.30-11.05	GERINCTORNA
11.10-11.45	ESÉSEK ISKOLÁJA
11.50-12.25	GERINCTORNA
12.30-13.05	ESÉSEK ISKOLÁJA
13.10-13.45	GERINCTORNA
13.50-14.25	ESÉSEK ISKOLÁJA
14.30-15.05	GERINCTORNA
15.10-15.45	ESÉSEK ISKOLÁJA
15.45-16.00	KÖZÖS LEVEZETÉS

**„B”CSARNOK – MOZGÁSPROGRAMOK
4-5. SZEKCIÓ**

IDŐPONT	PROGRAM
10.30-16.00	TOLLASLABDA
	BOCSA
	BINGO-SHOW

**„B” CSARNOK – 1. SEKCIÓ
TESTNEVELÉSI EGYETEM ÉLETMÓD TANÁCSADÁS**

IDŐPONT	PROGRAM
10.30-16.00	TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS
	LELKI EGÉSZSÉG TANÁCSADÁS
	IDŐSKORI SZŰRÉSEK TANÁCSADÁS
	FITTSÉGI MÉRÉSEK
	„A” CSARNOK ORVOSI SZOBA HALLÁSVIZSGÁLAT

KÜLÖNTEREM– SZELLEMI JÁTÉKOK

IDŐPONT	PROGRAM
10.30-16.00	SAKK
	PÓKER
	RUMMIKUB TÁRSASJÁTÉK
	KÁRTYAJÁTÉKOK

MOM KULTURÁLIS KÖZPONT - KUPOLATEREM

IDŐPONT	PROGRAM
10.30-11.15	DR. SZÓTS GÁBOR, MOZGÁSGYÓGYSZER
11.15-12.00	BILICS EDIT, AJÁNLOTT IDŐSKORI SZŰRŐVIZSGÁLATOK
12.00-12.45	PROF. DR. ISTVÁN, AZ ÍZÜLETI MOZGÉKONYSÁG MEGŐRZÉSE
12.45-13.30	DR. RÉTSÁGI ERZSÉBET, SPORT IDŐSKORBAN
13.30-14.15	ORSÓS ÉVA, 30 ÉVE AZ AKTÍV IDŐSKORÉRT
14.15-15.00	PROF. DR. OLÁH ATTILA, A POZITÍV IDŐSÖDÉS PSZICHOLÓGIAI FORRÁSAI
15.00-15.45	PROF. DR. MARTOS ÉVA, EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS IDŐSKORBAN