

JANUÁR

# HETI PROGRAMAJÁNLÓ

**8**  
HÉTFŐ

11:00-12:00 Senior torna  
17:30-18:30 Strong Nation edzés

**9**  
KEDD

10:00-12:00 Maroshegyi Baba-mama Klub  
14:00-18:00 Ikarus Nyugdíjas Klub  
17:00-17:40 „Így tedd rá!” népi játék foglalkozás gyermekeknek  
17:20-18:20 Dinamikus gerinctréning  
18:00-19:00 Kyokushin Karate  
18:30-19:30 Női alakformáló torna

**10**  
SZERDA

17:30-18:30 StepUp

**11**  
CSÜTÖRTÖK

09:30-11:00 Szenior Örömtánc  
14:00-17:00 Maroshegyi Nyugdíjas Klub  
18:00-19:00 Kyokushin Karate  
18:30-19:30 Csütörtök Esti Társastánc Klub  
18:30-19:30 Női alakformáló torna

**12**  
PÉNTEK

09:30-10:00 Ringató  
10:00-12:00 Sóstói Dalkör  
17:30-18:30 Zumba

**13**  
SZOMBAT

09:00-10:00 Pilates alakformáló torna

Szeretettel várjuk Önöket programjainkon!



Gárdonyi Géza  
Művelődési Ház  
és Könyvtár

GÁRDONYI GÉZA MŰVELŐDÉSI HÁZ  
ÉS KÖNYVTÁR EGYESÜLET

8000 Székesfehérvár, Sóstó ltp. 1.

[www.ggmuvhaz.hu](http://www.ggmuvhaz.hu) / 06-22/501-161

[info@ggmuvhaz.hu](mailto:info@ggmuvhaz.hu) / [www.facebook.com/ggmuvhaz](https://www.facebook.com/ggmuvhaz)