




Európai sporthét, Szeptember 23-27. A Down Alapítvány Sportközpontja által szervezett, EU sporthét programjai:					
	23, Hétfő	24, Kedd	25, Szerda	26, Csütörtök	27, Péntek
	Fittség és egészség nap	Ütős tenisz nap	Labdás nap	Szabadban - Szabadon	Nyugalom és ritmus nap
<i>Helyszín:</i>	<i>Kocsis Sándor sportközpont /Bihari út/</i>	<i>Kocsis Sándor sportközpont /Bihari út/</i>	<i>Kocsis Sándor sportközpont /Bihari út/</i>	<i>DA Sportközpont, + Óhegy sportpark, Marga u.</i>	<i>DA Sportközpont, + Óhegy sportpark, Marga u.</i>
<i>Időtartam:</i>	<i>9.30-12.30-ig</i>	<i>9.30-12.30-ig</i>	<i>9.30-12.30-ig</i>	<i>9.30-12.30-ig</i>	<i>9.30-12.30-ig</i>
	<p>Hétfőn a "Fittség, egészséges életmód" jegyében Kállai Ildikó fitness világbajnok tart zenés, foglalkozásokat</p>	<p>Kedden "<u>Ütős nap</u>" lesz, elsősorban a teniszütőé lesz a főszerep, Sebestyén Kata és Gubacsi Zsófi világranglistás teniszezők segítik többek közt a "Play and Stay" leckéket megismerni,</p>	<p>Szerdán "<u>Labdás nap</u>" lesz, rúgjuk, dobjuk, pattogatjuk a labdát, vendégünk Kiss László válogatott játékos</p>	<p>Csütörtök az "<u>Erő, állóképesség,</u>" napja, saját testsúlyos edzések, pl.Bootcamp, crossfit, és egyéb, judo alapú, speciális mozgásformák, gyakorlatok, kötélhúzás, stb. Juhász Dániel irányításával és Kovács Mihály Down szindrómás judo edzővel. Lazító masszázs.</p>	<p>Péntek a "<u>Nyugalom és ritmus</u>" napja," többek közt Tai Chi, jóga, zumba Janusz Ceciliával, izometrikus edzés, légzésgyakorlatok várják résztvevőinket meglepetés vendéggel, lazító masszázs.</p>
<i>Mire számíthatok? ☺</i>	☺ Vidámságra, jókedvre, és minden nap egy jó sportos bulira! ☺				
	#BEACTIVE	#BEACTIVE	#BEACTIVE	#BEACTIVE	
Kiket várunk?	Aki idős, és aki nem! Aki csak ülni tud, és aki nem!		Aki túlsúlyos, és aki nem! ☺ Aki ügyes, és aki nem! ☺ Aki könnyen mozog, és aki nem! ☺		
	...vagyis MINDENKIT, kortól, nemtől, állapottól függetlenül!				