

EFI Cegléd – Programok 2019.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>16.00 Alakformáló Torna-Füle Zsuzsanna / Szabadság tér 7/a.Avantgarde udvar - minden héten</p>	<p>9:30 - 10:30 Senior torna - Herczeg Petra - EFI - minden héten</p>	<p>10.00 Baba- Mama Jóga - Pozsár Kinga / Szauna jógában (páros héten)</p>	<p>14.30-15.30 Tudatos minőségi élelmiszerek fogyasztásának ösztönzése - Ungvári Ildikó / EFI - (minden hónap első - utolsó csütörtök)</p>	<p>15:00 - 16:00 Osteoporosis torna - Gyura Réka, Palástiné Szabó Éva, Pelényi Krisztina - EFI / minden héten</p>
<p>16.30 Kondicionál Torna - Székely Sára Lifemed, Mátyás király utca 53. - minden héten</p>	<p>14.00 Ér -és Nyirokbetegek tornája - Gyura Réka/EFI - minden héten</p>	<p>16.00 Fitnesz - Füle Zsuzsanna Szabadság tér 7/a.Avantgardeudvar - minden héten</p>	<p>16.30 - 17.30 Reformkonyha - Herczeg Petra - EFI - Minden hónap utolsó csütörtök</p>	<p>16.00 Fitnesz - Füle Zsuzsanna Szabadság tér 7/a.Avantgardeudvar - minden héten</p>
	<p>14.30 Diétás tanácsadás - Ungvári Ildikó / EFI -minden hónap első kedde</p>	<p>16.30 Kondicionál Torna - Székely Sára / Lifemed, Mátyás király utca 53. -minden héten</p>		
	<p>16:15 - 17:30 SeniorJóga Megyeri Zsuzsa - IPOSZ - minden héten</p>	<p>17.00 Szülői szerepre felkészítő klub - Harkály Szilvia, Király Katalin / EFI - minden hónap 1. 3. héten</p>		
	<p>17:00 - 18:00 Gerinciskola - Gyura Réka, Palástiné Szabó Éva / EFI - minden héten</p>			