

## Programok 2023

Minden programra előzetes bejelentkezés szükséges: 06 - 30/ 448 - 43 - 31 (H - P 8:00 - 12:00)				
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Egészségügyi és szociális ellátó szakemberek képzése a depresszió és suicid veszély minél korábbi felismerésére - előre egyeztetett időpontban!	Művészetterápiás csoport - előre egyeztetett időpontban!	Életminőség növelését elősegítő foglalkozás - előre egyeztetett időpontban!	Intra és intergenerációs szolidaritás erősítését célzó programok - idős otthonokban, szociális intézményekben	Kreatív csoport a mentális egészségért - előre egyeztetett időpontban!
Intenzív torna - 16:00 - 17:00 - Speedbody Kőrösi út 26	Intenzív torna - 16:00 - 17:00 - Speedbody Kőrösi út 26	Intenzív torna - 16:00 - 17:00 - Speedbody Kőrösi út 26	Intenzív torna - 16:00 - 17:00 - Speedbody Kőrösi út 26	Intenzív torna - 16:00 - 17:00 - Speedbody Kőrösi út 26
Gerinctorna 17:00 - 17:30 - előzetes bejelentkezés szükséges	Szívbetegek klubja - Cegléd, Rákóczi út 7	Gerinctorna 17:00 - 17:30 - előzetes bejelentkezés szükséges	Diabetes klub - Cegléd, Törteli út 1-3	Gerinctorna 17:00 - 17:30 - előzetes bejelentkezés szükséges
Szülői szerepre felkészítő klub - előre egyeztetett időpontban!	Gerinctorna 17:30 - 18:00 - előzetes bejelentkezés szükséges	Daganatos betegek klubja - Cegléd, Rákóczi út 7	Zenés festés az érzelmeken át - előre egyeztetett időpontban!	Kondicionáló torna 18:00 - 19:00 - Lyfemed Kft, Cegléd, Mátyás király u 53
Kimozdító csoport - depresszió és az öngyilkosság elkerülésére - előre egyeztetett időpontban!	Kondicionáló torna 18:00 - 19:00 - Lyfemed Kft, Cegléd, Mátyás király u 53	Egészséges idősödés - senior torna - előzetes bejelentkezés szükséges! Open Fitness - Cegléd, Rákóczi út 40	Gerinctorna 18:00 - 18:30 - előzetes bejelentkezés szükséges	Életmód csoport - önszorgító csoport - előre egyeztetett időpontban!
Kondicionáló torna 17:30 - 18:30 - Lyfemed Kft, Cegléd, Mátyás király u 53	Egészséges táplálkozás - Cegléd, Törteli út 1 - 3	Kondicionáló torna 17:30 - 18:00 - Lyfemed Kft, Cegléd, Mátyás király u 53	Egészséges idősödés - senior jóga előre egyeztetett időpontban! IPOSZ. Cegléd, Bercsényi u 23	Kondicionáló torna 17:00 - 17:30 - Lyfemed Kft, Cegléd, Mátyás király u 53