



# SZENIOR MOZGÁSNAPOK

2023. október 9-14.

október 9. hétfő	október 10. kedd	október 11. szerda	október 12. csütörtök	október 13. péntek	október 14. szombat
<p><b><u>Ping-pong</u></b></p> <p>Pécs Keleti Civil Kapcsolatok Háza Pécs, Dobó István út 86-90. de. 10-12-ig</p> <p>(szabad sportolási lehetőség)</p>  <p>A helyszínen Lovák Ibolya várja az érdeklődőket. A szervezők biztosítják az eszközöket.</p>	<p><b><u>Gerinctorna</u></b></p> <p>Éltes Mátyás Iskola 7633 Pécs, Építők útja 9. 17-18 óráig a Baranya Megyei Szabadidősport Szövetséggel közös program A tornát vezeti Kumli Júlia oktató</p>  <p>Torna- vagy jóga-szőnyeget hozni kell!</p>	<p><b><u>„Reggeli torna” szenioroknak</u></b> a tornát vezeti: Bozóné Szabó Beáta <b><u>A minőségi életünk titkai címmel interaktív előadás és egészségszűrés</u></b> a Pákolitz István Közösségi Házban Komját Aladár út 2 9-12 óráig a Regenarium szakemberei segítségével</p>  <p><b><u>Petanque tanulás és ping-pong</u></b> a Tüzér utcai Szenior Tenispályán 10-12. óráig Mi az a petanque? Egy francia eredetű, könnyen elsajátítható golyósjáték A szervezők biztosítják az eszközöket.</p>	<p><b><u>Túra mindenkinek</u></b> Misina- Rotary kör-Állatkert Távolság 7 km. Emelkedés 86 m, lejtés 233 m. Indulás a Főpályaudvarról 8.05-kor, a 35Y-os busszal Időjárásnak megfelelő öltözet, kényelmes, zárt cipő, túrabot javasolt. A túrát vezeti Lovák Ibolya Ha induláskor esik az eső, akkor ez a program elmarad.</p>  <p><b><u>Séta és felnőtt sportjátékok kipróbálása</u></b> a Tüskésréten du. 14 órától.</p>	<p><b><u>Szenior Örömtánc Találkozó és tánctanulás</u></b></p> <p>Helyszín Zsolnay negyed Pirogránit udvar, ha esik, akkor az E78. terem. 14-16 óráig</p>  <p>Itt mindenki táncrea perdülhet</p>	<p><b><u>Nordic walking oktatás a Mandulásban</u></b> 9.30-11.30. A Főpályaudvarról 8,50-kor indul autóbusszal. A programot vezeti Kumli Júlia Botokat a szervezők biztosítják.</p>  <p>Ha induláskor esik az eső, akkor ez a program elmarad.</p>

A programokra regisztrálni kell a Nyugdíjasok Egyesülete facebook oldalán, <https://www.facebook.com/nyugdijasok.egyesulet.pecs> a meghirdetett esemény alatt vagy emailben a [nyugegy@gmail.com](mailto:nyugegy@gmail.com) címen az esemény előtt legalább 2 nappal.