

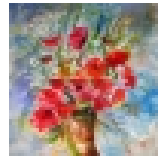


Pilates - Pécsi Kata

Minden héten csütörtökön és vasárnap, kezdettel

Szeretnéd, ha újra karcsú lennél, és az izomzatod feszes?
Szívesen lennél hajlékonyabb,

1400 Ft



MESTEREK- TANÍTVÁNYOK

Minden hétfőn, 10:00 kezdettel

Ingyenes



ANGOL oktatás

Minden kedden, 10:00 kezdettel

600 Ft

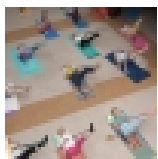


Ivritül beszélők köre

Kéthetente kedden, 17:00 kezdettel

Rézmovits Andor beszélgető társasága talán az egyik legfontosabb hagyomány megélését,

Ingyenes



Osteoporozis torna a Salom Klubbal - senior

Minden kedden és csütörtökön, 14:00 kezdettel

heti 2 alkalommal végzett gyógytorna, már komoly javulást eredményezhet

Ingyenes

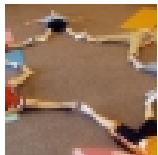


Kóser aerobik

Minden hétfőn, 20:30 kezdettel

A Bálint Ház energetikai felújítása miatt 2017. december 31-ig zárva tart. A tanfolyammal

1000 Ft



Hatha jóga - újrakezdőknek és középhaladóknak

Minden hétfőn, 18:30 kezdettel

A tanfolyam célja a test egészséges működésének helyreállítása, az energia blokkok

1800 Ft

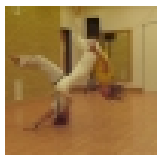


ZUMBA Senioroknak

Minden kedden, 15:00 kezdettel

ZUMBA GOLD IDŐPONTVÁLTOZÁS 15 órától- 15:50-ig a FITNESZBEN!

500 Ft



Capoeira

Minden szerdán és csütörtökön, kezdettel

A capoeira egy Brazíliában született harcművészet, melyet már több mint négy évszázada

2000 Ft

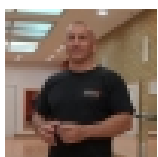


Csupaszívek örömtánca

Minden hétfőn, 15:30 kezdettel

Óra táncház és kézműves foglalkozások értelmi sérült fiataloknak.

Ingyenes



Krav maga

Minden kedden és csütörtökön, 18:00 kezdettel

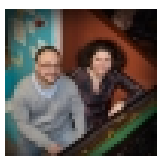
Tanuld meg megvédeni önmagad! Akár önvédelmet, akár a rendszeres testmozgást kívánsz,



Krav-junior - Gerlai Zoltán

Minden kedden és csütörtökön, 17:00 kezdettel

Az edzésprogramok, az osztályozás(értékelés), a tananyag, az órák felépítésének,



Bálint Ház Közösségi Kórus

Minden kedden, 18:00 kezdettel

A kórus két szakavatott és igen kedves vezetője Teszter Nelli, a Magyar Táncművészeti

Ingyenes

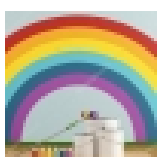


Feldenkrais mozgásmódszer® Perényi Csillával

Minden hétfőn, 17:00 kezdettel

Minden hétfő 17:00-18:15 és szerda 8:30-9:30

1900 Ft

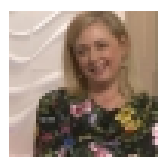


Egyensúly tréning

Minden kedden, 16:00 kezdettel

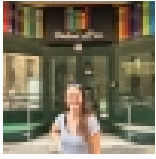
fontos fejleszteni a testtudatot, az izomérzékenységet, a reakcióidőt és a ritmusérzékenységet

500 Ft



SZÓ-RÁK-K-ozzunk!

Minden szerdán, 11:00 kezdettel



Ringató

Minden csütörtökön, 09:30 kezdettel

Vedd ölbé, ringasd, énekelj! Énekes-hangszeres foglalkozások néhány hónapos kortól

1000 Ft, 900 Ft



Tóra és Jóga

Minden szombaton, 10:30 kezdettel

Egy izgalmas, lendületes, friss koncepcióval jelentkezünk, ami teret enged minden fantáziának

2400 Ft



Tóra és Jóga

Minden kedden, kezdettel

Egy izgalmas, lendületes, friss koncepcióval jelentkezünk, ami teret enged minden fantáziának

2400 Ft