

## Április 14. szombat

9.00-9.05	Megnyitó + Pilates Dance bemutató	JMMK Színházterem
9.05-10.05	Pilates bemutató és klasszikus pilates óra újdonságokkal Kuti Krisztina vezetésével	JMMK Színházterem
9.00-10.00	Kézműves foglalkozás gyerekeknek	JMMK Galéria
10.15-10.45	Testedzés, pilates kicsit másképp Bor Viktor előadása	JMMK Színházterem
11.00-12.00	Wakantanka küldöttjei, avagy a két világjáró indián - interaktív mesejáték a Szabad Ötletek Színháza előadásában	JMMK Galéria
10.45-11.45	Test pihentetése a tudattal- lazítás, relaxáció Kuti Krisztinával	JMMK Színházterem
11.45-12.00	" A test pihentetése a tudattal". Lazítás, relaxáció Farmasi Andrea vezetésével	JMMK Színházterem

A műsorváltozás jogát fenntartjuk!  
A belépés minden programra ingyenes!

### JÓKAI MÓR MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

2040 Budaörs, Szabadság út 26.

06-23-441-541

[www.jmmk.hu](http://www.jmmk.hu), [www.facebook.com/jmmkbudaors](http://www.facebook.com/jmmkbudaors)

### KÖZÖSSÉGI HÁZ

2040 Budaörs, Lévai utca 34.

06-23-703-004

[www.jmmk.hu](http://www.jmmk.hu), [www.facebook.com/jmmkbudaors](http://www.facebook.com/jmmkbudaors)





## Április 09. hétfő

8.00-9.30	<b>Hatha jóga</b>	JMMK Galéria
16.30-17.30	<b>Hölgyek tornája</b>	Közösségi Ház
18 órától	<b>Kocogi futóklub</b>	Herman futópálya
18 órától	<b>Sétálj velem –közös séta</b>	Találkozó a JMMK előtt
19 órától	<b>Nyújtás, erősítés a Kocogi után</b>	JMMK Galéria

## Április 10. kedd

8.30-10.00	<b>Gerincjóga</b>	Közösségi Ház
9.00-10.00	<b>Felnőtt balett</b>	JMMK Galéria
10.30-12.00	<b>Gerincjóga</b>	JMMK Galéria
10.45-11.45	<b>Senior örömtánc</b>	Közösségi Ház
12.00-13.00	<b>Gyógyító torna jógaelemekkel (Do-In)</b>	Közösségi Ház
13.00-14.00	<b>Meridián torna</b>	Közösségi Ház
17.00-18.00	<b>Hastánc</b>	Közösségi Ház
18 órától	<b>Kocogi futóklub</b>	Herman futópálya
19.00-20.00	<b>Pilates</b>	JMMK Galéria

## Április 11. szerda

8-9.30	<b>Hatha jóga</b>	JMMK Galéria
9.00-10.00	<b>Hahota torna</b>	Közösségi Ház
18 órától	<b>Kocogi futóklub</b>	Herman futópálya
18 órától	<b>Sétálj velem –közös séta</b>	Találkozó a JMMK előtt
17.30-19.00	<b>Hatha jóga</b>	Közösségi Ház
19.00-20.30	<b>Hatha jóga</b>	Közösségi Ház

## Április 12. csütörtök

9.00-10.00	<b>Thai Chi</b>	Közösségi Ház
10.30-11.30	<b>Thai Chi</b>	Közösségi Ház
12.00-13.00	<b>Senior Örömtánc</b>	Közösségi Ház
16.30-17.30	<b>Pilates</b>	Közösségi Ház
17.00-18.00	<b>Meridián torna</b>	JMMK Galéria
18 órától	<b>Kocogi futóklub</b>	Herman futópálya
18.00-19.30	<b>Jin Jóga</b>	JMMK Galéria
19.30-tól	<b>Nyújtás, erősítés a Kocogi után</b>	JMMK Galéria

## Április 13. péntek

8.00-9.00	<b>Szemtorna</b>	JMMK Galéria
8.30-10.00	<b>Gerincjóga</b>	Közösségi Ház
9.00-10.00	<b>Gyógyító torna jógaelemekkel (Do-In)</b>	JMMK Galéria
10.30-12.00	<b>Gerincjóga</b>	JMMK Galéria
13.00-14.00	<b>Meridián torna</b>	JMMK Galéria
14.00-15.00	<b>Jin Jóga</b>	JMMK Galéria
18 órától	<b>Kocogi futóklub</b>	Herman futópálya
18 órától	<b>„A mohó Sapiens lelke, avagy az elhízás és a fogyás lélektana” Dr. Forgács Attila előadás</b>	JMMK Színházterem