



AZ EFI SZENTGOTTHÁRDI IRODÁJÁNAK SZERVEZÉSÉBEN

# GYALOG MAGYARLAKON

CÍMMEL 10 ALKALMAS SZABADIDŐS MOZGÁSPROGRAM INDUL, MELYNEK CÉLJA A FIZIKAI AKTIVITÁS MEGŐRZÉSE, JAVÍTÁSA, 60, ILL. 90 PERC IDŐTARTAMÚ GYALOGTÚRÁKKAL, FALUNK HATÁRAIN BELÜL ÉS EGY KICSIT AZON TÚL IS.

ELSŐ ALKALOM:

**2018. MÁJUS 25. PÉNTEK**

**I. CSOPORT: 17:30-18:30**

ALACSONY INTENZITÁSI SZINTŰ CSOPORT, HETI 1  
ALKALOM, PÉNTEKI NAPOKON

**II. CSOPORT: 18:30-20:00**

KÖZEPES INTENZITÁSI SZINTŰ CSOPORT, HETI 2  
ALKALOM, KEDDI ÉS PÉNTEKI NAPOKON

**TALÁLKOZÁSI PONT: MAGYARLAK, FOCIPÁLYA**

KÉNYELMES ÖLTÖZET SZÜKSÉGES, VÍZ ÉS SZŐLŐCUKOR AJÁNLOTT ☺ ROSSZ IDŐ  
ESETÉN A PROGRAM HALASZTÁSRA KERÜL!



TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: IFJ. TÓTH MÁRTONNÉ GABI (20 3241518)