

Sportlehetőségek Csikszerebában																	
Helyszín	Tipus	Oktató	Korosztály	Rövid ismertető	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	Beugró (lej)	Béret	Megjegyzés	Utolsó frissítés		
Biciből melletti játszódház (Decembertől forradalom utca)	kismama torna	Zakariás Éva tel. 0740.184.500 evazakarias@yahoo.com	kismamák	A torna a 12. betöltött terhességi héttől javasolt. Amennyiben szeretnétek jönni, kérlek kérjétek igazolást a családorvostól, vagy nőgyógyásztól, hogy nincs semmilyen ellenjavallata a kismamatornának. (magasvérnyomás,lepénytapadási rendellenességek, stb.)	17.30-18.30			17.30-18.30					12		Február 2013		
	játsszóház típegőknek	Zakariás Éva tel. 0740.184.500 evazakarias@yahoo.com	kisgyerekek	Ha szeretnétek, hogy a gyermeked megismerkedjen a mozgásos játszódház rejtelmeivel,gyerekek ell! Lehetőségek van ismerkedni,bújcskázni,cusúzni-mászni,egyensúlyozni... Minden tevékeny, kísértetűz, nagy mozgásigényű típegő apróságoknak javasolt,1-3 éves korig. Ha gyermeked már korábban igényli a nagy mozgásteret,akkor jöhettek korábban is, 1 éves kor alatt.	11.00-12.00								10		Február 2013		
	baba-mama torna	Zakariás Éva tel. 0740.184.500 evazakarias@yahoo.com	babák	A torna 8-10 hetes kortól javasolt. Szükség van egy kistakaróra, amire a babát fektetitek, kedvenc játék és a megszokott babakelések, nyugtató szerek..						11.00-12.00					Február 2013		
Cimborá napközi tornaterme (T. Vladimirescu 38)	lúdtalpkorrekcio	Kelemen Zsófia tel. 0745.232.692	2-14 éveseknek			16.00-17.00		16.00-17.00				6 lej		Egyeztetés alapján	Április 2013		
	gerinctorna nőknek	Kelemen Zsófia tel. 0745.232.692	fejnőtteknek			17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30				6 lej			Április 2013		
	gerinctorna férfiaknak	Kelemen Zsófia tel. 0745.232.692	fejnőtteknek					18.45-19.45				6 lej			Április 2013		
Csillag Motel (Brassói út 113)	preciz hatha joga	Ferencz Csilla tel. 0748.198.509	fejnőtteknek	A joga indiai eredetű bölcseleti és életviteli rendszer. A nyugati világban leginkább ellenjertő hatha jogát alkalmazom, ami a mozgásokon, a testtartásokon és a légzés szabályozáson át éri el azt a szellemi célt, amelyet minden joga rendszer maga elé tűz. Az aszának (testtartások) célja, hogy a test egyensúlyba kerüljön, megszabaduljon a felesleges feszültségektől, és lehetőség nyíljon a befelé figyelésre.	07.30-08.30	20.00-21.00	07.30-08.30	20.00-21.00				10 lej	80 lej/10 alkalom	A program Augusztus 1.-től érvényes. Bármikor lehet csatlakozni, előzetes egyeztetés alapján.	Június 2013		
	kismama joga	Ferencz Csilla tel. 0748.198.509	fejnőtteknek	A 14. héttől javasolt. India őse kultúrája és a dél-amerikai természeti népek szülést segítő gyakorlatai ötvöződnek ebben az angliai orvos, Dr. Françoise B. Freedman által létrehozott rendszerben. Végig lassú mozgásokkal kell gyakorolni, az izomzat és a psziché relaxálása nagy hangsúlyt kap. (Kérlek hozzátok igazolást a nőgyógyásztól, hogy nincs semmi ellenjavallata a kismama jogának)		18.30-19.30		18.30-19.30				10 lej	80 lej/10 alkalom	A program Augusztus 1.-től érvényes. Bármikor lehet csatlakozni, előzetes egyeztetés alapján.	Június 2013		
Eldő Sípálya, Csikszentmárton	sloktatás - egyéni oktatás	Ábrahám Lajos tel. 0741.281.944	gyerekeknek/fejnőtteknek									30 lej/óra/személy		Előzetes egyeztetés szükséges. Kedvezmények felszerelés bérleténi és a felvonó használatánál.	Március 2013		
	sloktatás - csoportos oktatás	Ábrahám Lajos tel. 0741.281.944	gyerekeknek/fejnőtteknek									20 lej/óra/személy					
Fenyő Wellness 0747.808.020	step aerobic + alakformáló torna	Benedek Orsolya tel. 0746.133.239 orsolya2003@yahoo.com	fejnőtteknek			18.00-19.00		18.00-19.00					min 10 % árengedmény		Február 2013		
	alakformáló torna	Benedek Orsolya tel. 0746.133.239 orsolya2003@yahoo.com	fejnőtteknek							09.00-10.00					Február 2013		
	kangoo	Sándor (Csedő) Hajnalka	fejnőtteknek		18.00-19.00		20.00-21.00								Február 2013		
	kangoo	Lakatos Zsóka tel. 0741.918.957	fejnőtteknek		20.00-21.00	20.00-21.00		20.00-21.00							Február 2013		
	kangoo	Ramona	fejnőtteknek			17.00-18.00		17.00-18.00							Február 2013		
	spinning	Sorbán Zsófia tel. 0742.419.966	fejnőtteknek			14.30-15.30		14.30-15.30							Február 2013		
	spinning	Sorbán Zsófia tel. 0742.419.966	fejnőtteknek				08.00-09.00								Február 2013		
	spinning	Sorbán Zsófia tel. 0742.419.966	fejnőtteknek				18.00-19.00		18.00-19.00						Február 2013		
	spinning	Éva	fejnőtteknek				17.00-18.00		17.00-18.00						Február 2013		
	latin dance fitness	Magyar Imre	fejnőtteknek		19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00						Február 2013		
	kisiskolási latin társas tánc	Magyar Imre	8-12 éveseknek			16.00-17.00							10.00-11.00		Február 2013		
Gyermekek háza, 1. emelet, Taplaca 20	néptánc	Ádám Kati tel. 0749.579.768	1-4 osztályosoknak												Február 2013		
	néptánc	Ádám Kati tel. 0749.579.768	5-8 osztályosoknak												Február 2013		
	írtánc	Antal Zsófia tel. 0742.027.765	6+ éveseknek			18.30-19.30		18.30-19.30							Március 2013		
	társasági tánc	Antal Zsófia tel. 0742.027.765	fejnőtteknek					20.30-22.00							Március 2013		
Hargita Megyei Művészeti Népiiskola, Gál Sándor utca 9, Lazarus ház mellett	balett	Pál Éva Andrea tel. 0755.706.194	5+ éveseknek		heti 3 alkalom x 1 óra									Oktober 1-től júniusig, félévtől esetleg lehet csatlakozni	Február 2013		
Hompoth Dr. klinikája Lejő utca 2 (Bandidos udvarral szemben)	aviva torna	Keresztes Erika tel.0744.311.084	fejnőtteknek (1. csoport)	Az AVIVA torna a hormonháztartásunkat hozza rendbe! Az alhas, a belső hasi és gátlizmok, a farizmok megmozgatásával éri el pozitív hatását. A mozgás fokozza az edző terület vérkeringését, így több vitamint, hormont és más életfontosságú anyag jut a "céliszervekbe".	10.30-11.30				10.30-11.30					Fontos: csoportba való belépéskor előzetes egyeztetés szükséges	Február 2013		
	aviva torna	Keresztes Erika tel.0744.311.084	fejnőtteknek (2. csoport)		18.00-19.00		18.00-19.00										
	társasági tánc	Péterfi Enikő tel. 0740.919.516	3-5 éveseknek			16.45-17.30		16.45-17.30									
	társasági tánc	Péterfi Enikő tel. 0740.919.516	5-7 éveseknek		16.15-17.15		16.15-17.15								Februártól indul új csoport, kezdőtanfolyamra várják a jelentkezőket; amúgy bármikor be lehet kapcsolódni		
	társasági tánc	Péterfi Enikő tel. 0740.919.516	7-11 éveseknek			17.30-19.00		17.30-19.00									
	társasági tánc	Péterfi Enikő tel. 0740.919.516	14+ éveseknek		17.15-19.15		17.15-19.15		17.15-19.15								
	társasági tánc	Péterfi Enikő tel. 0740.919.516	fejnőtteknek		egyeztetés alapján												
	karate	Shihan Buzás Csaba tel. 0723.705.937 buzascsbudo@yahoo.com	5+ éveseknek (gyerekeknek/fejnőtteknek)	kezdők és haladók		18.00-19.00		18.00-19.00					Minden hónap első eddézése nyitott látogatású és kezdőknek ingyenes	Egyéni és családi bérletlehetőség	Bármikor lehet csatlakozni.Személyre szabott egyéni edzések lehetősége.	Április 2013	
karate	Shihan Buzás Csaba tel. 0723.705.937 buzascsbudo@yahoo.com	fejnőtteknek/gyerekeknek	haladók		19.00-20.00		19.00-20.00					Minden hónap első eddézése nyitott látogatású és kezdőknek ingyenes	Egyéni és családi bérletlehetőség		Április 2013		

Sportlehetőségek Csikszerejében	Helyszín	Tipus	Oktató	Korosztály	Rövid ismertető	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	Bougró (lej)	Béret	Megjegyzés	Utolsó frissítés	
		taekwondo - küzdelem	Simó Mihály tel. 0744.267.822	10-13 éveseknek						18.00-19.20						Március 2013	
		taekwondo - küzdelem	Simó Mihály tel. 0744.267.822	14+ éveseknek						19.30-21.00						Március 2013	
		taekwondo - formagyakorlat edzés és felkészítő formagyakorlat versenyre	Simó Mihály tel. 0744.267.822	minden korcsoportnak							10.00-12.00					Március 2013	
Power Gym Martial Arts&Fitness, Hunyadi János utca 12 (fűzőlóság mellett utca)		taekwondo	Péter Balázs (Black Widow Sportklub) tel.0740.896.537	5+ éveseknek (gyerekeknek/felnőtteknek)	A taekwondo fejleszt a fegyelmzettséget, a koncentrációképességet, az önvédelem képességet. Harmonikusan fejleszt a szellemi, lelki és fizikai képességeket, a jellemet.		16.30-18.00		16.30-18.00					40 lej havi béret	Önévelmi és verseny szinten Vakanó nélkül	Április 2013	
		baba-mama torna	Kovács Réka	baba/mama	"A szülés utáni kondicionáló torna első részében a mamák tornáznak, a második felében pedig a babákat mozgaltatjuk. A mozgás segít a szülés által igénybe vett izomzat helyreállítását, a régi kondíció visszanyerését. Amíg az édesanya tornázik,addig gyermeke szabadon mozoghat, illetve kipróbálhat olyan speciális mozgásfejlesztő eszközöket, melyek játékosan nem kaphatók. A közös torna egyaránt jó halással van anyára és gyermekére, hiszen a közösen eltöltött időben a mozgás mellett énekelünk, mondókázunk is a gyerekeknek, a torna végén pedig az édesanyákat átkeszeltük a gyermekek fejlődésével kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat. A foglalkozás felépítése: 40 perc - erősítő és alakformáló, gerinc gyakorlatok, nyújtás. 15 perc - babatorna aktív mozgással, keresztezett mozgások, mozgásfejlesztő eszközök használata."		11.00-12.00								10 min 5/40 lej	Béret 1 hónapig érvényes	Február 2013
Salveo Egészségmegőrző Központ Tudor Vladimirescu 74 www.salveo.com.ro tel. 0733.929.479		spinning	Kovács Réka	felnőtteknek		18.00-19.00		08.15-09.15		08.15-09.15				est 13 reggeli 15	est - min 6 alkalom (10lej/alkalom) reggeli - min 4 alkalom (13lej/alkalom)		
		spinning	Bertóti Zsolt (Beri)	felnőtteknek		19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00					13 min 6 alkalom (10lej/alkalom)		
		spinning	Bocskor Éva	felnőtteknek			18.00-19.00		18.00-19.00						13 min 6 alkalom (10lej/alkalom)		
		spinning	Burján Bogi	felnőtteknek			19.00-20.00		19.00-20.00		10.00-11.00				13 min 6 alkalom (10lej/alkalom)		
		step aerobic	Kovács Réka	felnőtteknek				18.00-19.00							10 min 4 alkalom (8lej/alkalom)		
		yoga	Kovács Réka	felnőtteknek		19.00-20.00		19.00-20.00							15 -	Február 2013	
		gyerekaerobik	Szekeress Csilla	kislányoknak 5-9		16.30-17.30		16.30-17.30							8 -	Február 2013	
		gyerekaerobik	Benedek Tünde	kislányoknak 6-10						16.00-17.00					8 -	Február 2013	
		gyerekaerobik	Benedek Tünde	kislányoknak 10-15						17.00-18.00					8 -	Február 2013	
		ovijudo haladóknak	Czikó Levente	fiúk és lányok 7-12			16.00-17.00		16.00-17.00						8 -	Február 2013	
		ovijudo kezdőknek	Czikó Levente	fiúk és lányok 4-7			17.00-18.00		17.00-18.00						8 -	Február 2013	
		kosárlabdázás	-	felnőtteknek				17.45-18.45						20 lej a bér, ami oszlik a résztvevők számától függően	Előre egyeztetéssel, Kopacz-Madarász Kinga 0742-586626, kingi100@yahoo.com	Február 2013	
		karate	Váncsa Benedek (Fudoshin Karate Sportklub) tel. 0745.678.217	8+ éveseknek (gyerekeknek/felnőtteknek)	A karate segít a csapatszellem, közösségutadat kialakításában, az öntudat, önkontroll megerősítésében, az értérendek kialakításában, az izomfejlesztés, hajlékonyság, rugalmasság, dinamika fejlesztésében.	19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00						Április 2013	
		ping-pong asztal bérletési lehetőség	Szenek János tel.0752.628.104	gyerekeknek/felnőtteknek	a legfelső emeleten, 7 professzionális asztal áll a ping-pongozni vágyók rendelkezésére	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-22.00	08.00-13.00			10 lej/óra felnőtteknek 5 lej/óra felnőtteknek	150 lej/hónap	Előzetes egyeztetés szükséges.	Március 2013
		ping-pong oktatás	Szenek János tel.0752.628.104	8-16 éveseknek												Előzetes egyeztetés szükséges.	Március 2013
SILO-Maglóvár Brassai ut. Penny Markettel szemben		mászóterem és mászófal	Bartos Előd tel. 0741.162.126	4+ éveseknek	az alagsorban; oktatást is lehet igényelni; szülőnap buli megszervezésére is ki lehet bérletni szombat délután 14-18 óráig	17.20-22.00	17.20-22.00	17.20-22.00	17.20-22.00	17.20-22.00	17.20-22.00			10 lej/óra felnőtteknek (5 lej a mászócipő) 5 lej/óra gyerekeknek	Előzetes egyeztetés szükséges.	Március 2013	
		kinti mászófal	Bartos Előd tel. 0741.162.126	gyerekeknek/felnőtteknek										10 lej saját felszereléssel (kötél, hám, cipő és biztosítás) 20 lej felszerelés biztosításával	Előzetes egyeztetés szükséges.	Március 2013	
		mászófalas terápia	Böjte Cecilia (Juventus alap.) tel. 0742.237.093	3-15 éveseknek	Tartás korrekció, mellkasi izomzat fejlesztése és hiperaktivitás kezelése										Egyeztetés alapján	Április 2013	
Sportiskola		sioiktatás	Szabó Mária tel: 0749.059.567	6-7 éveseknek (1. osztály)			heti 5 edzés délután							oktatás ingyenes	Iskolaprogramhoz igazodik, de bármikor be lehet kapcsolni	Február 2013	
		aikido	Orbán László (Musubi Sportklub) tel. 0740.059.490 Türosz Endre (Musubi Sportklub) tel. 0740.491.640 csikaikido@yahoo.com	14+ éveseknek (gyerekeknek/felnőtteknek)	Az Aikido olyan út, amely segít legyőzni a konfliktusokat magunkban. A gyakorolónak nem a pusztításra, hanem az építő jellegű konfliktuskezelésre kell törekednie.	21.00-22.30		21.00-22.30	21.00-22.30							Április 2013	
		judo	Pantea Cornel tel. 0745.429.414	16-18 éveseknek (haladó csoport)	A judo türelemre, rendre, fegyelmre, társaink tiszteltetésére tanít, az izmok erősítésén túl a lelket is „zmossítja”. Kutatások igazolják, hogy a judozó gyerekek sikerorientáltabbak, kudarc-mentési beállítottságuk és szorongásszintjük alacsonyabb.	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00					Minden szeptemberben van kezdőcsoport, akkor kell jelentkezni. Iskolai programhoz igazodik	Április 2013	
Sportiskola cselgáncsterme, Taploca utca 20		judo	Pantea Cornel tel. 0745.429.414	13-16 éveseknek		18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00	18.00-20.00						Április 2013	
		judo	Pantea Cornel tel. 0745.429.414	5-10 éveseknek (kezdő csoport)			16.30-18.00		16.30-18.00							Április 2013	
		judo	Székelty Attila tel. 0748.217.227	5-10 éveseknek (kezdő csoport)		16.00-17.30		16.00-17.30		16.00-17.30						Április 2013	

Sportlehetőségek Csikszereďében	Helyszín	Tipus	Oktató	Korosztály	Rövid ismertető	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	Beugró (lej)	Béret	Megjegyzés	Utolsó frissítés	
Szakszervezetek művelődési háza, volt UPC terem, az AMI felőli bejárat		zumba	Ábrahám Emőke tel.0745.580841	feinőtteknek			19.00-20.00		19.00-20.00				10 lej	10 alkalmas béret 85 lej	Gyerekek is jöhetnek (nekik nem kell fizetni)	Február 2013	
Székely Károly (volt 4-es) liceum tornaterme		kosárlabda toborozó	Vita András tel. 0748.840.251	2001-2004 között született lányok számára		14.00-15.00	14.00-15.30	15.00-16.00								Február 2013	
		kosárlabda toborozó	Vita András tel. 0748.840.251	2001-2004 között született fiúk számára		15.00-16.00	15.30-17.00	14.00-15.00	15.30-17.00							Február 2013	
Transylvanian Tennis Club Nagymező utca, Csiklaplota 0755-355794		szabadtéri korcsolyázás	-	gyerekeknek/feinőtteknek		09.00-20.00	09.00-20.00	09.00-20.00	09.00-20.00	09.00-20.00	09.00-20.00	09.00-20.00				Február 2013	
		korcsolyaoktatás	Kájec tel. 0747.560.615	gyerekeknek		16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	egyvezetlással, általában 13.00-któl			Február 2013	
		pályabérelési lehetőség	-	gyerekeknek/feinőtteknek		20.00+	20.00+	20.00+	20.00+	20.00+	20.00+	20.00+				Február 2013	
		tenisz (salakos fűdött pályán)	-	gyerekeknek/feinőtteknek		bármikor, előre egyeztetés sel										Február 2013	
	lábtenisz, badminton lehetőségek	-	gyerekeknek/feinőtteknek		bármikor, előre egyeztetés sel										Február 2013		
Uropraxis (T. Vladimirescu 16)		tartáskorrekció	Böjte Cecilia (Juventus alap.) tel. 0742.237.093	2-18 éveseknek											Egyeztetés alapján	Április 2013	
		mozgásfejlesztés sérült gyerekeknek	Böjte Cecilia (Juventus alap.) tel. 0742.237.093	0-10 éveseknek	0-1 éveseknek korai fejlesztés 1-10 éveseknek mozgásfejlesztés											Április 2013	
		otthoni kádas usztatás	Böjte Cecilia (Juventus alap.) tel. 0742.237.093	0-1 éveseknek												Április 2013	
		gyógytorna	Böjte Cecilia (Juventus alap.) tel. 0742.237.093	0-18 éveseknek	Ortopédia, traumatológia											Április 2013	
		intimtorna	Böjte Cecilia (Juventus alap.) tel. 0742.237.093	feinőtteknek (nőknek és férfiaknak)												Április 2013	
		lúdtalpkorrekció	Böjte Cecilia (Juventus alap.) tel. 0742.237.093	2-14 éveseknek												Április 2013	
Városi művelődési ház (Csiki Játékszín), Hunyadi László kamaraterem	néplánc és népi gyermekjátékok	Kósa Gabriella tel. 0755.027.217 (három óra után) gabriellakosa@yahoo.com	5-10 éveseknek			16.00-17.15								4 alkalom/10 lej		Február 2013	
Meghatározott helyszín nélkül		sí, hódeszka oktatás	Bertóti Zsolt tel. 0745.814.132	kezdő (4+ éveseknek) és haladó csoport												Február 2013	
		síoktatás	Bónis Marcsi tel. 0745.297.678	3-3.5+ éveseknek, felnőtteknek, családoknak											Egyeztetéssel, folyamatosan lehet iratkozni, általában Somlyon vannak az edzések	Február 2013	
		síoktatás és nyári edzések	Balla Szabi tel. 0749.039.488	1.csoport 5-14 éveseknek	Heti 2 alkalom sízés, 1 száraz edzés (Petőfi S. Iskola, csütörtök)	15.00-18.30		15.00-18.30	17.00-18.30							Időközben is lehet csatlakozni kitételekkel / Síoktatás Somlyón vagy Hargitafürdőn	Február 2013
		síoktatás és nyári edzések	Balla Szabi tel. 0749.039.488	2.csoport 5-14 éveseknek	Nyári edzések, időjárásfüggő, heti 2 edzés: balu park edzés (ügyesség fejlesztés) görkorcsolya edzés (jégpálya hátánál, a gyorskorcsolya pályán) úszóedzés Homorodfűrdőn, Lobogó panziónál mászó edzés a síloban (penny hátánál)		15.00-16.30		17.00-18.30	15.00-16.30							Február 2013
		sí és úszás (magánórák)	Balla Szabi tel. 0749.039.488		amatőr és versenyszint												Február 2013
		tábor	Balla Szabi tel. 0749.039.488	gyerekeknek	Sítábor Hargitafűrdőn (intenzív, március elején.) Úszótábor plusz programokkal Homorodón (június vége, július eleje) Elmenytábor (Balupark) Hargita fűrdőn (június vége, július eleje)											Lehet érdeklődni	Február 2013