Budapest Főváros Önkormányzata az egészséges életmód jegyében ingyenes mozgásos illetve sportprogramokat kínál Budapest különböző helyszínein a vakáció két és fél hónapjában a szünidőt a városban töltő általános és középiskolások számára.

A részletes programajánló megtalálható a [www.budapest.hu](http://www.budapest.hu/) honlapon, a Facebook közösségi oldalon, az Iskolakapun kívüli program alatt.

Főpolgármesteri Hivatal „Iskolakapun kívüli programja” keretében megvalósuló rendezvény első hetének programjai:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Időpont** | **Program neve** | **Helyszín** | **Korhatár** | **Jelentkezés** | **Programok** |
| **június** **17.hétfő** | 8-16 óra | **Görhoki, floorball** | **White Sharks Hockey Club** -Kőbányai jégpálya sátrában épült inline pálya,1105 Budapest, Ihász u. 24. | nincs korhatár | Előzetes bejelentkezés szükséges.Paska Zoltáne-mail: zoltan.paska@t-online.hu,tel: 06-30-922-2975 | A klub floorball és görhoki edzéseinek látogatása.**Görkorcsolya, védőfelszerelés szükséges.** |
| **június** **18.kedd** | 8-16 óra | **Görhoki, floorball** | **White Sharks Hockey Club** -Kőbányai jégpálya sátrában épült inline pálya,1105 Budapest, Ihász u. 24. | nincs korhatár | Előzetes bejelentkezés szükséges.Paska Zoltán e-mail: zoltan.paska@t-online.hu,tel: 06-30-922-2975 | A klub floorball és görhoki edzéseinek látogatása.**Görkorcsolya, védőfelszerelés szükséges.** |
| 14-18 óra | **Szabadidős várjátékok** | **Ecser Vára**, szabadidő park, 2233 Ecser, Rákóczi u. 36. | 3-14 éves gyermekek részére **csak felnőtt kísérettel** | Nincs. | • Légvárak, pedálos gokart, trambulinok, rollerek, • középkori és modern játékok, • kerékpárpálya közlekedési lámpával, • sportversenyek, vetélkedők, • lovaggá ütési ceremónia, „lovagi torna”, • kézműves foglalkozás.  |
| **június** **19.szerda** | 8-16 óra | **Görhoki, floorball** | **White Sharks Hockey Club** -Kőbányai jégpálya sátrában épült inline pálya,1105 Budapest, Ihász u. 24. | nincs korhatár | Előzetes bejelentkezés szükséges.Paska Zoltáne-mail: zoltan.paska@t-online.hu,tel: 06-30-922-2975 | A klub floorball és görhoki edzéseinek látogatása.**Görkorcsolya, védőfelszerelés szükséges.** |
| 14-18 óra | **Szabadidős várjátékok** | **Ecser Vára**, szabadidő park, 2233 Ecser, Rákóczi u. 36. | 3-14 éves gyermekek részére **csak felnőtt kísérettel** | Nincs. | • Légvárak, pedálos gokart, trambulinok, rollerek, • középkori és modern játékok, • kerékpár pálya közlekedési lámpával, • sportversenyek, vetélkedők, • lovaggá ütési ceremónia, „lovagi torna”, • kézműves foglalkozás.  |
| 18-19 óra | **Zulu fitness** | **Jam Táncműhely,** 1132 Budapest, Csanády utca 7. | Középiskolások részére | Jelentkezni személyesen a helyszínen lehet az adott program kezdési időpontja előtt 10-20 perccel. | A mozgás alapja a zumba “testvére”: afrikai zenére afrikai mozgáselemekből felépített számok.Tanít: Molnár Éva |
| 17-18 óra | **Judo** | **Ledényi Judo,**1034 Budapest, Mozaik utca 7. | 6-18 éves gyermekek részére | Nincs. | • Judo sport bemutatása, • edzés, • tehetségkutatás, • találkozás ismert sportolóval. |
| 17-18 óra | **Aerobik** | **Dimanik SE -****Csili** **Művelődési** **Központ,**1201 Budapest, Nagy Győri István u. 4-6. | 4-8 éveseknek | Előzetes bejelentkezés szükséges.Horváthné Rabóczki Mónikae-mail: hne.r.monika@freemail.hutel: 01-1-283-0230 |  |
| 18-19 óra | **Aerobik** | **Dimanik SE -****Csili** **Művelődési** **Központ,**1201 Budapest, Nagy Győri István u. 4-6. | 8-14 éveseknek | Előzetes bejelentkezés szükséges.Horváthné Rabóczki Mónikae-mail: hne.r.monika@freemail.hutel: 01-1-283-0230 |  |
| 10 -11.30 óra | **Jégkorong** | **Metodika Központ** -1046 Bp. Homoktövis u. 1. | nincs korhatár | Előzetes bejelentkezés szükséges.e-mail: attila@icehockey.hutel: 06-20-919-8829 | • Jégkorong eszközbemutatás, • jégkorong specifikus eszközök,• videózás,• egy meghívott játékossal történő személyes elbeszélgetés. |
| **június****20.csütörtök** | 8-16 óra | **Görhoki, floorball** | **White Sharks Hockey Club** -Kőbányai jégpálya sátrában épült inline pálya,1105 Budapest, Ihász u. 24. | nincs korhatár | Előzetes bejelentkezés szükséges.Paska Zoltáne-mail: zoltan.paska@t-online.hu,tel: 06-30-922-2975 | A klub floorball és görhoki edzéseinek látogatása.**Görkorcsolya, védőfelszerelés szükséges.** |
| 14-18 óra | **Szabadidős várjátékok** | **Ecser Vára**, szabadidő park, 2233 Ecser, Rákóczi u. 36. | 3-14 éves gyermekek részére **csak felnőtt kísérettel** | Nincs. | • Légvárak, pedálos gokart, trambulinok, rollerek, • középkori és modern játékok, • kerékpárpálya közlekedési lámpával, • sportversenyek, vetélkedők, • lovaggá ütési ceremónia, „lovagi torna”, • kézműves foglalkozás.  |
| 17.30-19 óra | **Hastánc** | **Jam Táncműhely,** 1132 Budapest, Csanády utca 7. | Középiskolások részére | Jelentkezni személyesen a helyszínen lehet az adott program kezdési időpontja előtt 10-20 perccel. | A hastánc vagy orientális tánc keleti eredetű táncok összefoglaló elnevezése, gyökerei az ókori világ termékenységi szertartásaihoz vezetnek vissza.Tanít: Nemere Zita |
| **június****21.péntek** | 8-16 óra | **Görhoki, floorball** | **White Sharks Hockey Club** -Kőbányai jégpálya sátrában épült inline pálya,1105 Budapest, Ihász u. 24. | nincs korhatár | Előzetes bejelentkezés szükséges.Paska Zoltáne-mail: zoltan.paska@t-online.hu,tel: 06-30-922-2975 | A klub floorball és görhoki edzéseinek látogatása.**Görkorcsolya, védőfelszerelés szükséges.** |
| 10-11 óra | **Parafitt -Zenés gimnasztika** | 1066 Budapest, Hajós u.25.**Találkozó a program előtt fél 10-kor** a VI. kerületben, a Zichy Jenő utca 5-ben, a résztvevők onnan mennek át együtt az edzőterembe. Váltóruha, váltócipő szükséges.  | 10 éves kortól | Előzetes bejelentkezés szükséges.Gégény Noémie-mail: parafitt@gmail.comtel: 06-20-514-8496 | Ingyenes zenés gimnasztika foglalkozások **értelmileg sérült gyerekeknek** az edzőterem szakemberei és gyógypedagógus segítők vezetésével. |
| 17-18 óra | **Aerobik** | **Dimanik SE -****Csili** **Művelődési** **Központ,**1201 Budapest, Nagy Győri István u. 4-6. | 4-8 éveseknek | Előzetes bejelentkezés szükséges.Horváthné Rabóczki Mónikae-mail: hne.r.monika@freemail.hutel: 01-1-283-0230 |  |
| 18-19 óra | **Aerobik** | **Dimanik SE -****Csili** **Művelődési** **Központ,**1201 Budapest, Nagy Győri István u. 4-6. | 8-14 éveseknek | Előzetes bejelentkezés szükséges.Horváthné Rabóczki Mónikae-mail: hne.r.monika@freemail.hutel: 01-1-283-0230 |  |
| 18.30-20 óra | **Nia** | **Jam Táncműhely,** 1132 Budapest, Csanády utca 7. | Középiskolások részére | Jelentkezni személyesen a helyszínen lehet az adott program kezdési időpontja előtt 10-20 perccel. | A Nia egy különleges mozgásprogram és tánc, amely felszabadít, örömmel tölt el, gyógyít.Tanít: Székely Gyula |