

MEGHÍVÓ

FIATAL SPORTTEHETSÉGEK ERŐNLÉTI FEJLESZTÉSE SPORTPROGRAM

Tisztelt Érdeklődők!

A Kisin Aikido Sportegyesület meghívja Önt a TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-00830 kódszámú projekt keretében megrendezésre kerülő, „Fiatal sporttehetségek erőnléti fejlesztése sportprogram” 2021. évi nyitó rendezvényére.

Projektünk célja, hogy a nyíregyházi sportolók és egészségért edző emberek mozgásminőségét fejlesszük, kiválasszuk azokat a fiatal tehetségeket, akik városunk sportban szerzett hírnevét tovább erősíthetik, valamint felkészítsük élsportolóinkat az előttük álló megmérettetésekre. Úgy gondoljuk, hogy az egész éves kitartó munkát követően mindenképp szükséges elismerni azt, hogy ők nemcsak mint sportolók értékesek, hanem egy közösségnek a megbecsült tagjai – mégpedig a nyíregyházi sportolóké. Éppen ezért célunk, hogy számukra egy ingyenes részvételi lehetőséget biztosítsunk városunkban egy olyan programban, melyben erőnlétüket, képességeiket tovább fejleszthetik – kötetlenebb keretek között.

PROGRAM:

A rendezvény helyszíne:	Underground Funkcionális Edzőközpont (4400 Nyíregyháza, Sóstói u. 31/B)
A rendezvény időpontja:	2021.06.28. (hétfő), 16.30 óra
A rendezvény programja:	
16.30 - 16.45	Regisztráció
16.45 - 17.45	Erőnléti fejlesztés

A foglalkozások a továbbiakban minden hétköznapi délutánonként kerülnek megtartásra, melyről az érdeklődők számára értesítés küldünk.

Felhívjuk szíves figyelmét, hogy a programváltoztatás jogát fenntartjuk!

A programon való részvétel ingyenes.

Nyíregyháza, 2021.05.26.

Kisin Aikido Sportegyesület

4400 Nyíregyháza, Fazekas János tér 24. V/44.

Telefon: +36 (20) 967 6078

Email: kisinhalasz@gmail.com

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Edzések időpontjai:			Edzés tematika
2021.06.28	hétfő	16:30-tól 17:45-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.06.28	hétfő	18-tól 19:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.06.29	kedd	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.06.29	kedd	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.06.30	szerda	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.06.30	szerda	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.01	csütörtök	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.01	csütörtök	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.05	hétfő	13-tól 14:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.06	kedd	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.06	kedd	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.07	szerda	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.07	szerda	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.09	péntek	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.09	péntek	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.12	hétfő	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.12	hétfő	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.13	kedd	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.14	szerda	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.14	szerda	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.15	csütörtök	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.15	csütörtök	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.16	péntek	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.16	péntek	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.19	hétfő	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.19	hétfő	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.20	kedd	13-tól 14:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.21	szerda	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.21	szerda	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.23	péntek	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Edzések időpontjai:			Edzés tematika
2021.07.23	péntek	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.26	hétfő	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.26	hétfő	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.28	szerda	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.28	szerda	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok
2021.07.30	péntek	11-től 12:30-ig	Alap erőnléti gyakorlatok
2021.07.30	péntek	13-tól 14:30-ig	Sportág specifikus erőnléti gyakorlatok

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE