

VOKE ház megnevezése: VOKE Liszt Ferenc Művelődési Ház

VOKE ház címe: 3000 **Hatvan**, Mészáros Lázár út 6-8.

Intézményvezető neve, telefonszáma: Tompa Z. Mihály, 70/580-6337

**Rendszeres sport tevékenységek, sportklubok:**

| Sorsz. | Sporttevékenység megnevezése                                                                                 | Sporttevékenység gyakorisága              | Van e csatlakozási lehetőség                                   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.     | Aerobik foglalkozások (Pulzus SE)                                                                            | Heti 5 alkalom, különböző korcsoportoknak | Igen Díj: Heti 1.000 Ft, aktív vasutasok gyermekeinek ingyenes |
| 2.     | Hip-hop (modern tánc)                                                                                        | Heti 4 alkalom, különböző korcsoportoknak | Igen Heti 1.000 Ft, aktív vasutasok gyermekeinek ingyenes      |
| 3.     | Zumba (felnőtt zenés mozgás)                                                                                 | Heti 2 alkalom                            | Igen Heti 1.000 Ft, aktív vasutasoknak ingyenes                |
| 4.     | Kettlebell gyakorlatok (erősebbé és izmosabbá tesznek, segítenek a formás testalkat elérésében, a fogyásban) | Heti 2 alkalom                            | Igen Heti 1.000 Ft, aktív vasutasoknak ingyenes                |

**Nagyobb szabású sport, egészségmegőrző, prevenció, életmódhoz kapcsolódó rendezvények, programok:**

| Sorsz. | Sport, egészségmegőrző, prevenció, életmódhoz kapcsolódó program/rendezvény megnevezése | Időpontja/tervezett időpontja:                                                    | Program leírása (2-3 mondat)                                                                                                                                                                                          |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | Felnőtt torna                                                                           | Heti 2 alkalom Heti 1.000 Ft, aktív vasutasoknak ingyenes                         | Az egész testet átmozgató gyakorlatok végzése                                                                                                                                                                         |
| 2.     | Gerinc torna                                                                            | Heti 2 alkalom Heti 1.000 Ft, aktív vasutasoknak ingyenes                         | Főként ülő munkát végzők száma összeállított torna                                                                                                                                                                    |
| 3.     | Vasútbarát klub túrák                                                                   | Havonta 1 alkalom (tavasztól őszi alkalmanként biciklizéssel egybekötve) Ingyenes | A célterületre (településre, tájegységre) vonattal, majd ott gyalog, vagy biciklivel                                                                                                                                  |
| 4.     | Ovis torna                                                                              | Heti 2 alkalom                                                                    | Óvodás száma összeállított játékos gyakorlatok                                                                                                                                                                        |
| 5.     | Fussuk körbe Hatvant!                                                                   | Heti 1 alkalom (igény szerint több is) Ingyenes                                   | A tevékenységet Czmorek Piroska, Hatvan futónagykövete vezeti. A vasutas művelődési háztól indulnak és oda érkeznek vissza érintve, befutva a Népligeti futópályát. Az útvonalon bárhol lehet csatlakozni és leválni. |