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 Zoltán e-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 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,  • 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 Mónika e-mail: hne.r.monika@freemail.hu tel: 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 Mónika e-mail: hne.r.monika@freemail.hu tel: 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.hu tel: 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 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. |
| 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 Zoltán e-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 Noémi e-mail: parafitt@gmail.com tel: 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 Mónika e-mail: hne.r.monika@freemail.hu tel: 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 Mónika e-mail: hne.r.monika@freemail.hu tel: 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 |