

INDULÓ PROGRAMJAINK

A programok látogatása **ingyenes**, de regisztrációhoz kötött.

MOZGÁS

↻ szombatonként ↻

2019 januártól minden szombaton:

9:00-9:45: **Általános bemozgató** torna minden korosztálynak

9:50-10:35: **Gerinctorna**

10:40-11:25: **Kismama torna** (jan. 19-től kéthetente)

Intimtorna (jan. 26-tól kéthetente)

11:30-12:15: **Alakformáló** torna

(Helyszín: Szent Kristóf Szakrendelő, 2. emelet tornaterem)

TÁPLÁLKOZÁS

↻ szerdánként ↻

2019. január 9-től, és február 27-től szerdánként:

18:45-19:30: 6 alkalmas előadásorozat az **egészséges táplálkozásról**
(Helyszín: Szent Kristóf Szakrendelő, 5. emelet előadóterem)

2019. január 16. és február 20. (minden hónap 3. szerdáján)

16-17:30: **Diabétesz-klub** (Helyszín: Fonó Budai Zeneház, Sztregova u. 3.)

Újbudán közösen dolgozunk az Ön egészségéért!

Helyszínváltás esetén értesítjük résztvevőinket.

INDULÓ PROGRAMJAINK

A programok látogatása **ingyenes**, de regisztrációhoz kötött.

LELKI EGÉSZSÉG

↻ szerda & csütörtök ↻

2019. március 6-tól szerdánként:

17:00-18:30: 6 alkalmas **autogén tréning** csoport (Helyszín: EFI Egészségfejlesztési Iroda, Vahot u. 1., 1. emelet előadóterem)

2019. február 21-től csütörtökönként:

17:00-18:30: **Lelkileg erősen a gyógyulás folyamatában** – a betegségekkel való megküzdést támogató csoport (Helyszín: EFI Egészségfejlesztési Iroda, Vahot u. 1., 1. emelet előadóterem)

DOHÁNYZÁSRÓL LESZOKÁS

↻ keddenként ↻

2019. március 26-tól:

18:30-19:30: 6 alkalmas **dohányzásról leszokást** támogató program
(Helyszín: Egészségfejlesztési Iroda, Vahot u. 1., 1. emelet előadóterem)

Bővebb információ és regisztráció:

1117, Fehérvári út 12. Fsz. T18

efi@szentkristofrendelo.hu

06 30 680 53 67

www.szentkristofrendelo.hu/efi

www.facebook.hu/efi.ujbuda