

2011. február 15. 18 óra **Egészségünk titkai** - Dr. Lenkei Gábor orvos, író előadása

Jegyár: 500 Ft

2011. február 21. 19 óra „**Örömtánc**” Müller - Péter interaktív előadása

Jegyár: 1500 Ft

2011. február 22. 19 óra **Transit** -Határtalan táncok - Presidance Company előadása

Jegyár: 3900 Ft

2011. február 23. 18 óra **Megaest** - Kállay-Saunders András, Szeleccki Dávid, Tolvai Renáta, Kökény Attila

Jegyár: 3000 Ft

2011. február 28. 15 óra **Lúdas Matyi** mesemusical gyerekeknek -Honvéd Táncszínház előadása

Táncszínházi bérlet 3. előadása

Jegyár: 1300 Ft

2011. március 9. 19 óra **Koncz Zsuzsa** koncert

Jegyár: 3900 Ft

### **Pódium bérlet 2011.**

#### **1. Hangok és szavak**

**PÁPAI ERIKA** önálló estje

#### **2. Boldog,**

**RÁTÓTI ZOLTÁN** színművész és **HUZELLA PÉTER** zeneszerző estje

**szomorú**

#### **3. Optimistán bele a reménytelenségbe”**

**DÖRNER GYÖRGY** önálló estje

#### **4. Szerelmem, Erdély**

**RÉKASI KÁROLY** W ass Albert estje

#### **5. „Egy nő a múltból”**

**RÁVKEVEI ANNA ÉS KOVÁTS KRISZTA** estje

#### **6. Shirley Valentine: komédia két részben**

Shirley Valentine:**VÁNDOR ÉVA**

A 6 előadásból 4 kerül bemutatásra márciusban, áprilisban, valamint szeptemberben és októberben .

A bérlet ára: 6600 Ft, a 2007-es Pódium bérlőknek 6000 Ft

### **Induló tanfolyamok:**

#### **Alakformáló torna**

A kiváló erőnlétet biztosító zenés edzések során az erő-és állóképességet fejlesztő gyakorlatokkal, a teljes test átmozgatása valósítható meg. A gyakorlatok végrehajtásához kézi súlyzót, gumikötelet, fit ball-t, step-et is használunk.

Összóraszám: **40 óra**

**Vezeti: Nagy Krisztina**

**Részvételi díj: 14.700 Ft/félév**

#### **BodyART**

##### **"Pozitív üzenet"**

Koncentráció, koordináció, egyensúly

Napjainkban egyre többen keresik azokat a komplex edzésmódokat, amelyek az izmok rugalmasságának helyreállítása és megőrzése mellett a mindennapi stressz káros hatása alól is felszabadítanak. A BodyArt erre kínál megoldást a pontos, tudatos, minden részletre odafigyelő, teljes edzésekkel.

Ajánljuk életkortól, edzettségi, erőnléti állapottól függetlenül minden lelkes érdeklődőnek!

Összóraszám: **20 óra**

**Vezeti: Nagy Krisztina**

**Részvételi díj: 11.500 Ft**

#### **Preventív gerinctréning**

Ezen az órán főleg a gerinc átmozgatásával, a has- és hátizmok erősítésével, valamint az ülőmunka és a mozgásszegény életmód miatt megrövidült izmok alapos nyújtásával foglalkozunk.

Hatására megszűnnek az izomfájdalmak, szebb lesz a tartásod, és jobban bírod a mindennapi munkából adódó terheléseket. Ajánljuk ülőmunkát végzőknek, túlsúlyosoknak, csonttrikulás megelőzésére, azoknak akik hajlamosak a hátukra pakolni pszichés problémáikat, és mindenkinek, aki szeretne egy jót mozogni!

**Összóraszám: 15 óra**

**Vezeti: Nagy Krisztina**

**Részvételi díj: 8.000 Ft/félév**

### **Stretching**

azaz szó szerinti fordításban nyújtás. Ezen az órán a rövidülésre hajlamos izmok szelektív nyújtása történik különböző stretching technikák alkalmazásával. Kontraktúras (rövidült) izmot kialakíthat hosszantartó statikus testhelyzet (ülés, állás), illetve helytelen testtartás. Az izom- és ízületek rugalmasságának megtartásával és fejlesztésével elérhető, hogy az izomzat erő- és állóképessége növekedjen, és az izommozgás harmonikus legyen.

**Összóraszám: 15 óra**

**Vezeti: Nagy Krisztina**

**Részvételi díj: 8.000 Ft/félév**

### **Integrál Tai Chi – haladó tanfolyam**

Az Integrál Tai Chi könnyed mozgásforma, ami kortól és nemtől függetlenül ajánlott. Átmozgatja az egész testet és frissebbé, energetikusabbá tesz. Javítja az általános közérzetet és elősegíti az egészségesebb, teljesebb életet. Növeli a fittséget, a vitalitást, csökkenti a stressz káros hatásait és javítja a mozgáskoordinációt, elősegíti a fogyást, harmonizálja és finomítja a belső energiákat.

Az Integrál Thai Chi egy 10 formából álló gyakorlatsorozat, mely tartalmaz relaxációs technikákat és meditációt is. A formagyakorlat a jógát, a tai chit, a qi gongot és a meditációt kombinálja egy holisztikus rendszerbe.

**Vezeti: Raffai Gábor**

**Részvételi díj: 1 havi bérlet: 2.500 Ft**