

3-1-2 MERIDIÁNTORNA GYAKORLÓHELYEK

BUDAPEST

-I.kerület-

Helyszín: Budavári Szociális és Gyermejkölési Szolgáltatási Központ II.sz. Idősek Klubja

Cím: I. ker. Roham u.7.

Időpont: minden csütörtökön, 09:30-tól

Klubvezető: Benkőné Hargita Zsuzsanna (+36/30-421-1981) - e-mail

Helyszín: Vizivárosi Klub

Cím: I. ker. Batthyány utca 26.

Időpont: minden csütörtökön, 17:00-tól

Klubvezető: Kiss Ágnes (+36/70-210-4706) - e-mail

Helyszín: Vizivárosi Klub

Cím: I. ker. Batthyány utca 26.

Időpont: minden hétfő, 09:00-tól

Klubvezető: Orbán Márta (+36/20-249-1571) - e-mail

-II.kerület-

Helyszín: Magyar Természetgyógyászok és Életreformerek Tudományos Egyesülete

Cím: II. ker. Árpád fejedelem útja 3-4. mfsz. 5, kapukód: 94-kulcs-5405 /Margit híd budai hídfő, az ORFI-val szomszédos, Dunára néző épület, Üstökös utca sarkán/

Időpont: minden kedden, délután 17:30-tól

Klubvezető: Trencsényi Sándor (+36/20-551-6559) - e-mail

Helyszín: Budai Callanetics Stúdió

Cím: II. ker. Margit krt. 48. I. em. 13. kapucsengő (a 4-6 villamos Mechwart téri megállójánál)

Időpont: minden hétfőn 09:00-tól

Klubvezető: Kovács Ágnes (+36/20/930-9130)

<http://budai-callanetics.hu/>

Helyszín: Mechwart liget KSH kerítés mellett

Cím: II. ker Mechwart liget

Időpont: minden pénteken, 14:00-tól (rossz idő esetén elmarad)

Klubvezető: Rácz Györgyi (+36/70-263-9963) - e-mail

-III.kerület-

Helyszín: Csillaghegyi Községi Ház
Cím: III. ker. Mátyás Király út 13.
Időpont: minden szerdán, 09:00-tól
Klubvezető: Busi Gáborné Zsuzsa (+36 70/941-5454)

Helyszín: Kiskorona Idősek Klubja
Cím: III. ker. Kiskorona utca 3.
Időpont: minden pénteken, 09:15-től
Klubvezető: Lontainé Erzsébet (+36/30-735-0672)
lontai.erzsi@gmail.com

Helyszín: Almási Balogh Lóránd Idősek Klubja
Cím: III. ker. Sujtás u. 20.
Időpont: minden hétfőn és szerdán 09:00-tól
Klubvezető: Divéky Györgyi (+36/20-213-2071)
divekygy1@gmail.com

Helyszín: Harang Idősek Klubja
Cím: III.ker. Harang u.1.
Időpont: minden szerdán 09:30-tól
Klubvezető: Rózsa Gabriella (+36/30-978-8549) - e-mail

Helyszín: Harrer Idősek Klubja
Cím: III. ker. Harrer Pál u.4.
Időpont: minden péntek 09:00-tól
Klubvezető: Moczó Éva (+36/20-544-8799) és Rózsa Gabriella (+36/30-978-8549)
- e-mail

Helyszín: Hatvany Idősek Klubja
Cím: III. ker. Hatvany Lajos utca 1.
Időpont: minden hétfőn 10:00-tól
Klubvezető: Dr. Ósz Józsefné Nyári Ilona (+36/20-944-9354) - e-mail

Helyszín: Meggyfa utcai Idősek Klubja
Cím: III.ker. Meggyfa u.33.
Időpont: minden hétfőn 09:00-tól
Klubvezető: Mándokyné Adorján Erika (+36/30-453-3685)

Helyszín: Őszike Idősek Klubja
Cím: III.ker. Őszike u. 8.
Időpont: minden hétfőn 09:00-tól
Klubvezető: Kovács Tihamérné Ica (+36/70-214-5846) - e-mail

Helyszín: Szerűskert Idősek Klubja
Cím: III.ker. Szerűskert u. 39.
Időpont: minden csütörtökön 10:00-tól
Klubvezető: Mándokyné Adorján Erika (+36/30-453-3685)

Helyszín: Víziorgona Idősek Klubja
Cím: III.ker. Víziorgona u.12.
Időpont: minden kedden 09:00-tól
Klubvezető: Patkoló Károlyné Éva (+36/70-772-6333) és Molnár Jánosné (+36/20-289-4712)

Helyszín: Civilház
Cím: III.ker. Kolosy téri piac I.emelet
Időpont: minden kedden 15:00-tól, minden szerdán 10:00-tól, minden csütörtökön 15:00-tól
Klubvezető: kedden Nemeskéri Csaba (+36/70-211-9181), szerdán Borsányi Klára (+36/30-714-7684), csütörtökön Jakab Magdolna Anikó (+36/20-377-0282) és Mogyorósiné Lakati Tünde Zsuzsanna (+36/20-555-0762)

Helyszín: Csobánka téri Fitness park
Cím: III.ker. Békásmegyer, Csobánka tér
Időpont: minden kedden 09:00-tól
Klubvezető: Nemeskéri Csaba (+36/70-211-9181)

Helyszín: Heltai Jenő Idősek Klubja
Cím: III.ker. Madzsar J. utca 7-11.
Időpont: minden kedden 09:00-tól
Klubvezető: Gundel Katalin (+36/70-461-7472)

-IV.kerület-

Helyszín: Karinthy Frigyes ÁMK Közösségi Ház
Cím: IV. Lóverseny tér 6.
Időpont: minden kedden, 18:00-tól
Klubvezető: Busi Gáborné Zsuzsa (+36/70-941-5454) - e-mail

Helyszín: Napraforgó képességfejlesztő Központ
Cím: IV. ker. Megyeri u. 226. fszt.
Időpont: kedd délelőtt 9:30
Klubvezető: Varanka Zoltánné, Panni (36/20/323-7560), - e-mail

-VI. kerület-

Helyszín: Bolgár Kulturális Intézet
Cím: VI. ker. Andrássy út 14.
Időpont: minden csütörtökön 15.00 órától
Klubvezető: Pálinkás Gyöngyi (30/357-9775) - email

Helyszín: Benczúr Ház
Cím: VI. ker. Benczúr u. 27.
Időpont: minden pénteken 16:00-tól
Klubvezető: Varga Lea (+36/20-332-2861)

Helyszín:Eötvös10 Közösségi és Kulturális Szintér
Cím:VI. ker. Eötvös utca 10. (Oktogon közelében)
Időpont:2014. április 7-től minden hétfőn délután 16:30-17:30-ig.
Klubvezető: Varga Lea (+36/20-332-2861)

-VII.kerület-

Helyszín: Király Klub
Cím: VII. ker. VII. ker. Rózsa u. 97. (Király u. - Rózsa u. sarok. Bejárat a Rózsa u. felől)
Időpont: keddenként reggel 09:00-tól
Klubvezető: Dégi Tiborné Erzsi (+36/30-471-6039) - email

Helyszín:Nyitott E Klub
Cím: VII. ker. Dohány u. 22-24. (bejárat a Síp u. felől)
Időpont:minden pénteken 09:00-tól
Klubvezető: Dégi Tiborné Erzsi (+36/30-471-6039) - email

-VIII.kerület-

Helyszín: Józsefvárosi Galéria
Cím: VIII. ker. József krt. 70.
Időpont: minden kedde és csütörtökön 08:15-től
Klubvezető: László Zsóka (+36/30-700-1492) - e-mail, Szalay Csilla (+36/20-410-2959) - e-mail

-IX.kerület-

Helyszín: A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT, A HOLNAPÉRT! Társadalmi Alapítvány
(rövidítve: A RÁK ELLEN... Alapítvány)
Cím: IX. ker. Mátyás u. 18. Fsz. 1.
Időpont: minden kedden 15:00 órától.
Klubvezető: Bense Györgyné (Mária) (+36/30-434-8270) - e-mail

Helyszín: Ferencvárosi Művelődési Központ és Színház
Cím: IX. ker. Haller u. 27.
Időpont: minden szerdán 15:30-tól.
Klubvezető: Bécs Marianna (+36/20-393-6658) - e-mail

-X.kerület-

Helyszín: „Szivárvány” Idősek Háza
Cím: X. ker. Újhegyi sétány 1-3
Időpont: minden kedden 11:00-tól (Zártkörű)
Klubvezető: Szűcs Irma (+36/30-966-2987) - e-mail

Helyszín: Kőbányai Bem József Általános Iskola
Cím: X. ker. Hungária krt. 5-7.
Időpont: minden kedden 17:00-tól (Csak pedagógusoknak)
Klubvezető: Nagyné Horváth Emília (+36/30-462-3530) - e-mail

Helyszín: Kőbányai Kulturális Központ 12-es terem
Cím: X. ker. Szent László tér 7-14. sz.
Időpont: minden munkanap hétfőtől péntekig 08:30-tól (Zártkörű)
Klubvezető: Sebők Zoltánné Rózsa (+36/20-296-4622) - e-mail

Helyszín: Kőbányai Kulturális Központ 12-es terem
Cím: X. ker. Szent László tér 7-14. sz.
Időpont: minden kedden és csütörtök, 09:00-tól
Klubvezető: Sebők Zoltánné Rózsa (+36/20-296-4622) - e-mail

- XI. kerület -

Helyszín: Tas vezér utcai játszótér mögötti Maci szobor
Cím: XI. ker. Tas vezér utca
Időpont: minden szerdán: 10:00-tól
Klubvezető: Szentgyörgyi Tamás (70/272-4888) és (1/214-5691) - e-mail

Helyszín: XI. kerületi Őrmezei Közösségi Ház
Cím: XI. ker. Cirmos u. 8.
Időpont: minden hétfőn-szerdán-pénteken, 10:00-tól vezeti Baloghné Gabi (+36/20-467-8031 és/vagy: 06/1-310-3168)

Helyszín: Összefogás Újbudáért Egyesület (a régi posta)
Cím: XI. ker. Fehérvári út 88/d
Időpont: minden kedden 11:00-tól vezeti Dr. Wang Lifen (+36/30-377-5718)

Helyszín: Gazdagrét, Társasházi Kör
Cím: XI. ker. Tűzkő u. 2.
Időpont: minden kedden, 09:00 órától Inhoff Teréz Mária (+36/20-522-0880),
minden péntek 18:00 órától Farkasné Ganga (30/925-7202) - e-mail

Helyszín: Plébániahivatal kert
Cím: XI. ker. Himfy u. 9.
Időpont: minden hétfőn, 17:30-tól vezeti Szentgyörgyi Tamás (+36/70-272-4888 és +36/1-214-5691)

Helyszín: Újbudai Szenior Programközpont (kizárólag XI. kerületi idős korú polgárok részére)
Cím: XI. ker. Bölcső u.3.
Időpont:

Hétfő 10:00-tól és 11:00-tól vezeti Sancz Klára Lujza (+36/20-466-0610), helyettes:
Szűcs Miklósné Kiss Adél (+36/20-370-8188).

Szerda 11:00-tól Kovács Erika (+36/30-942-5422) - e-mail

Péntek 10:00-tól és 11:00-tól vezeti Szentes Rezső (+36/70-636-6425 és +36/1-204-1917), helyettes: Szűcs Miklósné Kiss Adél (+36/20-370-8188)

Helyszín: Albertfalvi Községi Ház

Cím: XI. Gyékényes u. 45-47.

Időpont: minden hétfőn 11:00-tól

Klubvezető: Zelnik Katalin (+36/70-630-3692) - e-mail

Helyszín: Carolina Apartman

Cím: XI. ker. Karolina út 10.

Időpont: minden szerdán 17:00-tól. (Előzetes bejelentkezés szükséges. Az időpont változhat, kérjük érdeklődjön telefonon.)

Klubvezető: Köllner Márk (+36/30-960-9506) - e-mail

Helyszín: Gazdagréti Községi Ház

Cím: XI. ker. Törökugrató u. 9.

Időpont: minden csütörtökön 15.00-tól 16.00-ig

Klubvezető: Vargáné dr. Kiss Zsuzsanna (30/449-9331) - e-mail

-XII.kerület-

Helyszín: Hegyvidéki Önkormányzat Kultúrális Szalon

Cím: XII. ker. Böszörményi u. 34/a

Időpont: minden hétfőn, 08:30-tól 09:15-ig meridiántorna, vezeti Haide Éva

Időpont: minden kedden, 08:30-tól 09:15-ig meridiántorna, vezeti Péter Lászlóné Ildi

Időpont: minden csütörtökön, 11:00-tól meridiántorna, vezeti Pál-Szabó Gabriella

Klubvezetők: Haide Éva (+36/30-933-1060) - e-mail , Péter Lászlóné Ildi (+36/20-207-1802 ; +36/1-355-3902), Pál-Szabó Gabriella (+36/20-934-1026) - e-mail

Helyszín: MOM - Gesztenyés kert - MOM Művelődési Központ felőli oldalon, a LARUS Rendezvényközpont előtt.

Cím: XII. ker. Csörsz utca 18/b

Időpont: minden pénteken, délelőtt 08:00-tól

Klubvezető: Péter Lászlóné Ildi (+36-20-207-1802)

Helyszín: Barabás Villa

Cím: XII.ker. Városmajor utca 44.

Időpont: minden szerdán, 09:00-tól

Klubvezető: Benkő Pálné Hargita Zsuzsanna (+36/30-421-1981) - e-mail

<http://www.barabasvilla.eu/>

Helyszín: Virányosi Községi Ház

Cím: XII.ker. Szarvas Gábor út 8c

Időpont: minden kedden, 09:00-tól

Klubvezető: Szigeti Magdolna (+36-1/200-8713) - www.viranyos.hu

Helyszín: Országos Onkológiai Intézet Kékgolyó utcai bejárat, földszint /Tükörterem/

Cím: XII. ker. Ráth György utca 7-9.

Időpont: minden hétfőn, délelőtt 10:30-kor
Klubvezető: Baloghné Noémi (+36-70-254-9717) - e-mail

Helyszín: Normafa Idősek Otthona
Cím: XII. ker. Normafa u. 50.
Időpont: hétfő és csütörtök 09:00 óra (nem állandó időpont, változhat a többi foglalkozástól függően), vezeti Péter Lászlóné Ildi (+36-20/20-71802; 1/3553-902),
<http://www.normafaotthon.hu/>

Helyszín: Jókai Klub
Cím: XII. ker. Hollós u.5.
Időpont: minden kedden, 16:00 óra
Klubvezető: Hóka Ildikó (+36-70/301-6788) - email

-XIII.kerület-

Helyszín: Angyalföldért Egyesület
Cím: XIII. Váci u. 50. Civilek Háza
Időpont: Kedd reggel 9:00-tól
Klubvezető: Abrankóné Éva (+36/30-314-4764) - e-mail

Helyszín: Babér u. katolikus Plébánia (3-as metró Gyöngyösi u. megálló közelében)
Cím: XIII.ker. Babér utca 17/b
Időpont: Hétfő, Szerda, Péntek 08.00-tól
Klubvezető: Csicsely Csongor (+36/30-407-1960) - csongor.csicsely@gmail.com

Helyszín: XIII. ker. Szent István park
Időpont: minden hétfőn 18:00-tól, jó idő esetén
Klubvezető: Öry Irén (+36/30-346-5456) - e-mail

Helyszín: RAM Idősek Klubja
Cím: XIII. ker. Kárpát utca 23-25.
Időpont: minden péntek, délelőtt 11:00-tól
Klubvezető: Öry Irén (+36/30-346-5456) - e-mail

Helyszín: Magyar Vöröskereszt XIII. kerületi szervezete.
Cím: XIII.ker. Váci út 67 (József Attila Színház mögött, 3.Metó Árpád híd)
Időpont: minden csütörtök 1/2 9 óra
Klubvezető: Abrankóné Éva (+36/30-314-4764) - e-mail , Steiner Judit (+36/20-972-1192) - e-mail

Helyszín: Árpád-házi Szent Margit templom hittanterme, jó idő esetén kimegyünk a templomkertbe.
Cím: XIII.ker. Lehel tér
Időpont: keddenként 18:30
Klubvezető: Ludányiné Dr. Muschinek Györgyi (+36/30-234-1661) - e-mail

-XIV.kerület-

Helyszín: Bánki Donát park (zöldterület)

Cím: XIV. ker. Bánki Donát park

Időpont: minden szerdán, délelőtt 09:00-tól

Klubvezető: Dankó Éva (+36/30-942-7632) - e-mail
és Ferencz András (+36/20-9560-216) - e-mail

Helyszín: Városliget Játszótér

Cím: XIV. ker. A Dvorzsák sétány és az Ajtósi Dürer sor Városligeti körút által határolt zárt téren.

Időpont: csütörtökön és szombaton 10:30-tól (rossz idő esetén elmarad, kérjük érdeklődjének telefonon)

Klubvezető: Baloghné Noémi (+36-70-254-9717) - e-mail, Szabó Erik - e-mail

Helyszín: Kaesz Gyula Faipari Szakmunkásképző és Szakközépiskola tornaterme

Cím: XIV. ker. Egressy út 36.

Időpont: minden szerdán 16:00-tól

Klubvezető: Farkasné Pásztor Katalin (+36-30-932-5211) - email

Helyszín: Civil Ház

Cím: XIV. ker. Csertő park 12.

Időpont: minden kedden 09:00-tól, minden csütörtökön 15:00-tól

Klubvezető: Pálmainé Lakatos Enikő (+36-20-249-7242) - email és Réti Erika (+36-30-982-3534) - email

-XV.kerület-

Helyszín: Nyitott Ajtó Együttműködési Iroda

Cím: XV. ker. Újpalota, Páskomliget u. 6.

Időpont: minden kedden, 18:00-tól vezeti Mattyasovszky Péter (+36/20-485-5658) - e-mail

Helyszín: Palota Pont – Rákospalotai Tanácsadó és Együttműködési Iroda

Cím: XV. ker. Fő út 64.

Időpont: minden hétfőn, 17:00-tól vezeti Mattyasovszky Péter (+36/20-485-5658) - e-mail

Helyszín: Csokonai Művelődési Központ

Cím: XV.ker. Eötvös u. 64-66.

Időpont: minden pénteken 09:00-tól

Klubvezető: Mattyasovszky Anna (+36/20-475-7134) - e-mail

Helyszín: Csokonai Művelődési Központ

Cím: XV.ker. Eötvös u. 64-66.

Időpont: minden kedden 18:00-tól

Klubvezető: Kocsis házaspár (Kati és Gyszi) (+36/70-337-2049) - e-mail

Helyszín: Idősek Klubja
Cím: XV.ker. Klebersberg Kúnó u. 20/a
Időpont: minden szerdán 11:00-tól
Klubvezető: Thaly-Szabó Andrea (+36/70-771-2535) - e-mail

Helyszín: Kozák téri Közösségi Ház
Cím: XV.ker. Gábor Áron u. 58/c
Időpont: minden kedden és csütörtökön 09:00-tól
Klubvezető: Habersdorfer Béláné (+36/70-607-7419) - e-mail

-XVI.kerület-

Helyszín: Külkereskedelmi Főiskola
Cím: XVI.ker. Diósy Lajos utca 22-24. Pince 14-16.
Időpont: minden kedden 18:00-tól
Klubvezető: Buday Ica (+36/30-933-0393) - e-mail

Helyszín: Rádió u. 32. (volt mozi)
Cím: XVI.ker. Rádió u. 32.
Időpont: minden hétfőn és szerdán 18:00-tól
Klubvezető: Sági Orsolya (+36/30-663-7555) - e-mail , a csoport facebook oldala: 3-1-2 Meridián torna Cinkotán

-XVII.kerület-

Helyszín: Gregor József Általános Iskola
Cím: XVII.ker. Hősök tere 19-20.
Időpont: minden szerdán 18:00-tól (Nyári szünet, kezdés szeptember első heteiben)
Klubvezető: Méry József (+36/30-278-8799) és Nyíri Mária (+36/70-543-2335) - e-mail

Helyszín: Rákoscsabai Közösségi Ház
Cím: XVII. ker. Péceli út 222.
Időpont: minden páratlan csütörtökön 08:30-tól
Klubvezető: Kovács Ildikó (+36/20-299-0630) - e-mail

-XVIII.kerület-

Helyszín: Zöld Lótusz Egészségközpont
Cím: XVIII. kerület Budapest (Gyál határában) Nagykőrösi út 124.
Időpont: munkanapokon 17:30-tól, munkaszüneti napokon 09:00-tól
Klubvezető: Tisza József (+36/30-488-6287) - e-mail

Helyszín: Pestszentimrei Közösségi Ház (PIK)
Cím: XVIII. kerület Budapest Vasút út 48.
Időpont: minden pénteken 19:00-tól
Klubvezető: Hollainé Fekete Anna - e-mail , érdeklődni: Patkóné Rovács Gyöngyi művelődésszervező (+36-1-294-5971)

-XIX.kerület-

Helyszín: Forrásház

Cím: XIX. ker. Dobó Katica u. 18.

Időpont: minden kedden reggel 08:00-kor

Klubvezető: Seregi Zsuzsanna (+36/20-371-4990) - e-mail

Helyszín: Wekerlei Társaskör

Cím: XIX. ker. Kós Károly tér 10.

Időpont: minden kedden 18:00-kor

Klubvezető: Seregi Zsuzsanna (+36/20-371-4990) - e-mail

-XX.kerület-

Helyszín: Ady E. u. 84/A

Cím: XX. ker. Ady E. u. 84/A

Időpont: minden hétfőn 10:00-tól

Klubvezető: Kériné Tocseff Ivánka (+36/70-3232-695) - e-mail

-XXI.kerület-

Helyszín: Királyerdei Könyvtár

Cím: XXI.ker. Szent István út 230.

Időpont: minden páratlan csütörtökön 15:00-kor, vezeti Tompa Krisztina (+36/20-592-7612) érd: Lökkös Ildikó (+36/30-328-9563, +36/1-277-5278)

Helyszín: Családsegítő Közösségi Ház

Cím: XXI.ker. Csete Balázs u. 5.

Időpont: minden csütörtökön 09:00-kor, vezeti Tompa Krisztina (+36/20-592-7612)

Helyszín: Nagy Imre Általános Művelődési Központ

Cím: XXI.ker. Simon Bolívar sétány 4-8.

Időpont: minden csütörtökön 18:30-kor

Klubvezető: Orbán Tamásné (Kati) (+36/30-772-1310) - e-mail

-XXII.kerület-

Helyszín: Rózsavölgyi Közösségi Ház

Cím: XXII.ker. Ady Endre út 25.

Időpont: minden szerdán, 18:30-tól

Időpont: minden csütörtökön, 15:00-tól

Klubvezető: Pázmándi Péterné (+36/30-211-4787) - e-mail

Helyszín: Budafok-Tétényi Baráti Körök

Cím: XXII. ker. Tóth József u. 45.

Időpont: minden kedden, 18:00-tól (Részvétel a Baráti Kör tagjainak ingyenes,

többieknek 100 Ft/alkalom.) Klubvezető: Papp Angyalka (+36/30-485-7694),
Nikitscher T.-né Edit (+36/20-972-0342) - e-mail

Helyszín: Cziffra György Nagytétényi Kulturális Központ

Cím: XXII. ker. Nagytétényi út 274-276.

Időpont: minden hétfőn 10:00-tól, klubvezető Heveiné Szabó Ágnes, minden szerdán

18:00-tól, klubvezető Sümegi János

Klubvezető: Héveiné Szabó Ágnes (+36/30-748-1599) - e-mail, Sümegi János
(+36/30-293-8714) - e-mail

Cím: XXII. ker. Kossuth L. u.60.II.em.

Időpont: minden kedden 18:30-tól

Klubvezető: Farkas Magdolna (+36/70-649-7047)

Helyszín: Kossuth Lajos u. 23.

Cím: XXII. ker. Kossuth Lajos u. 23.

Időpont: minden csütörtökön, 10:30-tól 11:30-ig

Klubvezető: Héveiné Szabó Ágnes (+36/30-748-1599) - e-mail

Helyszín: Pelikán Imre Közösségi Ház

Cím: XXII. ker. XVI. utca 22.

Időpont: minden szerdán, 15:00-tól

Klubvezető: Pálincás Gyöngyi (+36/30-357-9775) - e-mail

VIDÉK

- Agárd -

Helyszín: Agárdi Közösségi Ház

Cím: Márvány u. 27.

Időpont: minden hétfőn 17:00-tól

Klubvezető: Fodor Ilona (+36/70-603-6000)

- Agostyán -

Helyszín: Természetes Életmód alapítvány Oktatóközpont

Cím: Ágoston-liget (Ökofalu)

Időpont: minden szombaton 10:00-tól

Klubvezető: Labanc Györgyi (+36/30-419-5080) - e-mail

- Ajka -

Helyszín: Civil Ház

Cím: Sport utca 25.

Időpont: minden hétfőn 18:00-tól

Klubvezető: Vajda Zsuzsanna (+36/70-372-0516) - e-mail

- Apátfalva -

Helyszín: Faluház

Cím: Templom u 57 sz.

Időpont: Kedd, csütörtök 17 óra
Klubvezető: Czigeldrom-Koromné Pánczél Ilona (30/639-5343) email

- Baja -

Helyszín: Belvárosi Községi Ház
Cím: Széchenyi utca 4-6.
Időpont: minden csütörtökön 17:00-tól
Klubvezető: Sári Éva (+36/20-486-0606) - e-mail

- Bakonybél -

Helyszín: Községi Ház
Cím: Fő utca 3.
Időpont: minden hétfőn 18:00-tól
Klubvezető: Bauer Tiborné Ancsa (+36/20-245-9262) - e-mail

- Balatonfüred -

Helyszín: Balatonfüredi Szociális alapszolgáltató Központ
Cím: Kéki u. 6.
Időpont: **MÁR NEM TART TORNÁT**
Klubvezető: Vörös Andrea (+36/70-318-9566) - e-mail

- Balatonfűzfő -

Helyszín: Községi Ház
Cím: József Attila u. 12.
Időpont: minden kedden 18:00-tól (A hely és időpont változhat, ezért kérjük a foglalkozások előtt érdeklődjön telefonon vagy emailben.)
Klubvezető: Hegedűs Istvánné Ica (+36/30-939-1218) - e-mail

- Balatongyörök -

Helyszín: Balatongyöröki strand, a gyermek játszótér mellett, rossz idő esetén a Berhta Bulcsu Művelődési Házban.
Cím: Kossuth Lajos u. 29.
Időpont: Vasárnap kivételével minden nap 08:00-tól
Klubvezető: Dr. Idrányi Zoltánné (+36/70-604-5228) - e-mail

- Battonya -

Helyszín: Mikes Kelemen Gimnázium (iskolaidőben) Sportpálya (nyári szünetben)
Cím: Fő utca 72. sz.
Időpont: minden kedden 17:00-tól
Klubvezető: Oláh Andrea (+36/20-434-5766) - e-mail

- Bátya -

Helyszín: Községi Könyvtár
Cím: Rákóczi Ferenc út 2.
Időpont: minden pénteken, 18:00-tól.
Klubvezető: Firák Lászlóné (+36/70-413-2323) - e-mail

- Békéscsaba -

Helyszín: Jaminai Fiókkönyvtár

Cím: Batsányi utca 7.

Időpont: minden kedden, 18:00-tól.

Klubvezető: Balázs Mátyás (+36/20-512-3944) - e-mail

- Biatorbágy -

Helyszín: Biatorbágyi Faluház

Cím: Baross Gábor utca 1.

Időpont: minden hétfőn, páros héten délután 16:00-tól, páratlan héten délelőtt 10:00

Klubvezető: Székelyné Szlama Gabriella (Gabó) (+36/30-319-7833) - e-mail

- Bonyhád -

Helyszín: Vörösmarty Mihály Művelődési Központ

Cím: Széchenyi tér 2

Időpont: minden szerdán, 18:00-tól vezeti Illés Tiborné Cili (+36/70-452-2539) - e-mail

További információ: Vörösmarty Mihály Művelődési Központ

- Borsodszirák -

Helyszín: Általános Művelődési Ház és Könyvtár

Cím: Fő út 14.

Időpont: minden csütörtökön 18:00-tól

Klubvezető: Berentés Gyuláné (+36/30-442-3824) - e-mail

- Budakalász -

Helyszín: Kós Károly Művelődési Ház és Könyvtár

Cím: Szentendrei út 9.

Időpont: minden pénteken, délelőtt 8:30-tól

Klubvezető: Lontainé Erzsébet (+36/30-735-0672) - e-mail

Helyszín: Szegfű utcai park

Cím: Szegfű utca és Szent László utca sarka

Időpont: minden kedden, 19:00-tól

Klubvezető: Lontainé Erzsébet (+36/30-735-0672) - e-mail

Helyszín: Szent István parkja

Cím: Szentistvántelep-i Hévmegállónál

Időpont: minden szombaton, 07:30-tól

Klubvezető: Lontainé Erzsébet (+36/30-735-0672) - e-mail

- Budaörs -

Helyszín:Közösségi Ház

Cím:Lévai út 34.

Időpont: minden kedden 12:00-tól, minden csütörtökön 16:45-től.

Klubvezető: Pintér Krisztina (+36/30-613-8240) - e-mail

- Csongrád -

Helyszín: Batsányi János Gimnázium tornaterme

Cím: Kossuth tér 1.

Időpont: minden szerdán 16:00-tól

Klubvezető: Túri-Kis Mariann (+36/20-662-5086) - e-mail

- Dány -

Helyszín: Kossuth Lajos Művelődési Ház

Cím: Pesti út 5.

Időpont: minden hétfőn 18:00-tól, kedden 07:30-tól, szerdán 19:00-tól, csütörtökön 07:30-tól.

Klubvezető: Szamosvölgyi Attiláné (+36/30-328-2120) -email

- Debrecen -

Helyszín: Harmóniaház

Cím: Széchenyi út 42.

Időpont: minden pénteken 16:00-tól

Klubvezető: Górné Szalai Éva (+36/20-250-5072) -email

- Debrecen -

Helyszín: Poroszlai út

Cím: Poroszlai út 51.

Időpont: minden nap 14:30-tól, vezeti Zolnai Gyuláné (+36/30-623-3304)

- Debrecen -

Helyszín: volt Camping előtt

Időpont: minden nap, 7:15-től

Klubvezető: Kiss Erzsébet (+36/30-450-3728) - e-mail

További információ: <http://www.kerzsisport.blogspot.hu/>

- Debrecen -

Helyszín: Újkerti Községi Ház

Cím: Jerikó u. 17-19.

Időpont: minden hónap 2-3-4 hetének szerdája 17:00-tól

Klubvezető: Sarkadi Judit (+36/20-587-8300) - e-mail

- Debrecen -

Helyszín: József Attila-telepi Könyvtár

Cím: Monostorpályi út 110.

Időpont: minden csütörtökön 19 órától

Klubvezető: Ilyésné Sigér Erzsébet (06-70/5797039) - e-mail

- Dömös -

Helyszín: Faluház

Cím: Szent István utca 2.

Időpont: minden szerdán 15:30-tól

Klubvezető: Závodi Ilona (+36/20-485-4742) - e-mail, Szabóné Solymosi Judit (+36/20-417-6538)

- Dunaföldvár -

Helyszín: Dunaföldvári Idősek Otthona

Cím: Paksi u. 70.

Időpont: minden nap 09:00-tól

Klubvezető: Bencsikné Varju Ivett (+36/20-579-1168) -email

- Dunaföldvár -

Helyszín: Városi Művelődési Központ

Cím: Ilona u.9.

Időpont: minden szerdán 16:15-től és minden pénteken délelőtt 9:00-tól

Klubvezető: Antal Ferencné, Marika (+36/70-904-7046) -email , Garai János (+36/70-386-2503) -email

- Dunaföldvár -

Helyszín: Alapszolgáltatási Központ

Cím: Duna u. 13.

Időpont: minden hétfőn 13.30-tól

Klubvezető: Antal Ferencné, Marika (+36/70-904-7046) -email , Garai János (+36/70-386-2503) -email

- Dunaföldvár -

Helyszín: Napsugár Idősek Otthona

Cím: Hunyadi park 5.

Időpont: minden hétfőn 09:00-tól

Klubvezető: Antal Ferencné, Marika (+36/70-904-7046) -email , Garai János (+36/70-386-2503) -email

- Dunaharaszti -

Helyszín: Thököly u. 1.

Cím: Thököly u. 1.

Időpont: minden hétköznapi reggel, 07:00-tól

Klubvezető: Boros Ágnes (+36/30-465-8585) - e-mail

Helyszín: Dunaharaszti

Cím: Jendrassik György u. 10. B épület nagy terem

Időpont: Hétköznapi 08:00-09:00

Klubvezető: Pakot Zsuzsanna és Pakot Jánosné (20/582-2520) - e-mail

- Dunakeszi -

Helyszín: Duna part

Cím: Pontos helyszín iránt érdeklődjön telefonon!

Időpont: minden reggel, 8:00-tól (hétvégén is)

Klubvezető: Szegő Péter (+36/70-940-4912)

- Dunakeszi -

Helyszín: VOKE József Attila Művelődési Központ, Idősek Klubja

Cím: Állomás sor 17.

Időpont: minden hétfőn és pénteken 10:00-tól, minden kedden, csütörtökön 09:00-tól

Klubvezető: Back Judit (+36/20-9443-267) - e-mail

- Dunaújváros -

Helyszín: Regionális Népfőiskola

Cím: Jókai u. 19.

Időpont: minden kedden 18:00-tól

Klubvezető: Horváth Ágnes (+36-70-224-1850) - email

- Dunavarsány -

Helyszín: Petőfi Művelődési Ház és Könyvtár Tükrösterem

Cím: Kossúth Lajos u. 2.

Időpont: minden szerdán 18:30-tól

Klubvezető: Batu Emma (+36-30-924-8087) - email

- Ebes -

Helyszín: Idősek Klubja

Cím: Kossuth u. 34.

Időpont: minden csütörtökön 15:00-tól

Klubvezető: Cseri Melinda (+36/52-565-071) - e-mail

- Edelény -

Helyszín: Művelődési Ház

Cím: Borsodi út 9.

Időpont: minden szerdán 18:00-tól

Klubvezető: Demeterné Piroska (+36/30-564-1491)

- Eger -

Helyszín: Bartakovics Béla Községi Ház

Cím: Knézich K. út 8.

Időpont: minden péntek reggel 08:15-től vezeti Rudnák Gaby (+36/20-776-5966)- e-mail

Helyszín: Zellervár közösségi ház

Cím: Hadnagy út 34.

Időpont: Minden héten, szerdán 9.00-kor

Klubvezető: Kaszab Katalin (30/212-8755) - e-mail

Erdőkertes -

Helyszín: Faluház

Cím: Fő út 112.

Időpont: minden kedden és csütörtökön 16:00-tól

Klubvezető: Diószeghi Zsuzsanna (+36/70-342-5323) - e-mail

- Etyek -

Helyszín: Segítő Kéz Szociális Alapszolgáltató Intézmény

Cím: Magyar u. 1.

Időpont: minden hétfőn 08:30-kor és 14:00-kor és csütörtökön 08:30-tól

Klubvezető: Egger Ilona - e-mail

- Érd -

Helyszín: Szepesi Gyula Művelődési Központ

Cím: Alsó u. 9.

Időpont: minden kedden 9:00- tól

Klubvezető: Lévai Mária (30/280-4071), - e-mail

- Felsőörs -

Helyszín: Civil Ház

Cím: Szabadság tér 5.

Időpont: minden szerdán 18:00-tól

Klubvezető: Kovács Lajos (+36/20-454-8548) - e-mail

- Galgahévíz -

Helyszín: Kodály Zoltán Művelődési Ház tetőtere

Cím: Fő út 106.

Időpont: a Galgamenti Népfőiskola keddi előadásai előtt. Gyülekező 17:15-től,

kezdés pontosan 17:30-kor. Vezeti Vanóné Varga Judit (+36/30-7209054) - e-mail

- Göd -

Helyszín: Idősek Klubja

Cím: Vasvári Pál utca 9.

Időpont: minden kedden 10:00-tól.

Klubvezető: Mátraházi Beatrix (+36/70-508-2067) - e-mail

- Göd - (Felsőgöd)

Helyszín: Ady Klub

Cím: Göd (Felsőgöd), Kálmán utca 13.

Időpont: minden szerdán 18:00-tól

Klubvezető: Adorján Krisztina (+36/30-270-3773) - e-mail

- Gyömrő -

Helyszín: Teremtés Háza Meditációs Központ

Cím: Vadvirág u. 23.

Időpont: minden kedden és csütörtökön 06:00-tól, szerdán 18:00-tól, pénteken 20:00-tól.

Klubvezető: Jaksáné Baté Henrietta (+36/30-206-0588) - e-mail

- Győr -

Helyszín: Családi Erőközpont

Cím: Páczay Pál u. 24. fsz.

Időpont: minden hétfőn 18:00-tól

Klubvezető: Pető Zsófia (+36/70-254-1491) - e-mail, Körmendi Katalin (+36/30-495-4702) - e-mail

- Győr-Ménfőcsanak -

Helyszín: Bezerédj-kastély

Cím: 9012 Győr, Győri út 90.

Időpont:

Klubvezető: Rapkayné Edit - e-mail

- Hajdúszoboszló -

Helyszín: Pergola Wellness Ház

Cím: Attila u. 53.

Időpont: minden kedden és szerdán 18:00-kor

Klubvezető: Cseri Melinda (+36/52-722-737 és +36/30-308-4232) - e-mail és

Szoboszlainé Márton Irén (+36/20-237-0758) - e-mail

- Hajdúszoboszló -

Helyszín: Művelődési Központ

Cím: Szilfákajla u. 2.

Időpont: minden pénteken 17:00-kor

Klubvezető: Cseri Melinda (+36/52-722-737 és +36/30-308-4232) - e-mail

- Herceghalom -

Helyszín: A védőnő mögötti épület tetőtere

Cím: Gesztenyés út

Időpont: minden pénteken 17:00-kor

Klubvezető: Gáll Arielle (+36/30-9513-000) - e-mail

- Hévíz -

Helyszín: Brunszvik Teréz Napközi Otthonos Óvoda

Cím: Sugár u. 7.

Időpont: minden pénteken 18:00-kor

Klubvezető: Péterné Bakos Marianna (+36/30-5890-283) - e-mail

- Hódmezővásárhely -

Helyszín: Jó idő esetén a Népkertben, rossz időben a Sportuszodában

Időpont: minden szombaton délelőtt, 9:00-tól vezeti Fekete Edit (+36/30-454-1587)

- e-mail

További információ: www.yinyangklinika.hu

- Isaszeg -

Helyszín: Dózsa György Művelődési Központ

Cím: Dózsa György út 2.

Időpont: Hétfő, szerda, péntek 13:00-14:00-ig. A Művelődési Otthon programjai miatt az időpont és a nap változhat. Érdeklődni a helyszínen, illetve a +36/70-372-6469 telefonszámon lehet.

Klubvezető: Bánszkiné Varga Judit (+36/70-372-6469) - e-mail és Verseczkyné Sziki Éva (+36/70-459-6615) - e-mail

- Jánoshalma -

Helyszín: Kistérségi Egészségügyi Központ

Cím: Petőfi S. utca 1.

Időpont: minden szerdán 18:30-tól.

Klubvezető: Kovácsné Farkas Annamária (+36/30-519-1912) - e-mail

- Jászárokszállás -

Helyszín: Petőfi Művelődési Ház

Cím: Árpád tér 1.

Időpont: minden kedden és csütörtökön 17.00 óra

Klubvezető: Ferencz Jánosné, Ilona (+36/30-645-0536)- e-mail

- Jászberény -

Helyszín: Nagyboldogasszony Kéttannyelvű Katolikus Általános Iskola.

Cím: Lehel Vezér tér 5.

Időpont: minden hétfőn, kedden és csütörtökön, 18:00-tól vezeti Dobiné Ibolya (+36/70-501-5402)- e-mail

- Jenő -

Helyszín: Közösségi Ház

Cím: Andrássy út 27.

Időpont: igény szerint, előzetes egyeztetéssel

Klubvezető: Takácsné Pósta Erzsébet (+36/20-335-5203) - e-mail

- Kalocsa -

Helyszín: Kalocsa Kulturális Központ és Könyvtár

Cím: Kossuth Lajos út 22.

Időpont: minden kedden, 18:00-tól (júliustól-augusztus végéig). Pénteken a Csajdakertnél 18:00-tól (csak nyáron)

Klubvezető: Firák Lászlóné (Erzsi) (+36/70-413-2323)- e-mail

Klubvezető: Jakab Ivett (+36/70-967-0776)- e-mail

Klubvezető: Póli Róbert (+36/70-779-7315)- e-mail

- Kalocsa -

Helyszín: Kalocsai Szent Kereszt Kórház területén Pszichiátria Foglalkoztató

Cím: Kossuth Lajos út 34-36.

Időpont: minden csütörtökön, 10:00-tól

Klubvezető: Firák Lászlóné (Nagy Erzsébet) (+36/70-413-2323)- e-mail

- Kaposfő -

Helyszín: Nyugdíjas Klub

Cím: Kossuth L. u. 163/A

Időpont: minden szerdán, téli időszámítás idején március végéig 17:00-tól, nyári időszámítás idején október végéig 18:00-tól.

Klubvezető: Csizmadia Béla (+36/30-268-1256) és Csizmadiáné Iller Katalin (+36/30-324-6392)- e-mail

- Kaposmérő -

Helyszín: Faluház

Cím: Rákóczi utca 41

Időpont: minden hétfőn, 18:00-tól

Klubvezető: Csizmadia Béla (+36/30-268-1256) és Csizmadiáné Iller Katalin (+36/30-324-6392)- e-mail

- Kaposvár -

Helyszín: Vadvirág Alapítvány

Cím: Németh I. fasor 27.

Időpont: kedd 18:00

Klubvezető: Harsányi Katalin (+36/30-9910-175) - e-mail

Helyszín: Somogy Megyei Kaposi Mór Oktató Kórház (EFI tornaterme)

Cím: Talián Gy. u. 20-32.

Időpont: Hétfő- Szerda 17 óra

Klubvezető: Mátyók Ilona (70/618-5801) - e-mail

- Kapuvár -

Helyszín: Damjanich utca

Cím: Damjanich utca 79.

Időpont: minden hétfőn 08:00, kedden 19:00, szerdán 08:00, csütörtökön 14:00, pénteken 08:00

Klubvezető: Papp Csaba (+36/20-378-8145)- e-mail és Tóth Edina (+36/70-615-1905)- e-mail

- Kecskemét -

Helyszín: Hírös Agóra Ifjúsági Otthon

Cím: Kossuth tér 4.

Időpont: minden pénteken 17 órától

Klubvezető: Szegedi Lídia (+36/70-608-1358)- e-mail

(Nyári helyszín és időpont – májustól - szeptemberig: Temes téri játszótér - Temes tér - minden pénteken 18:00-tól)

- Keszthely -

Helyszín: Fejér György Városi Könyvtár emeleti különterme

Cím: Zeppelin tér 3.

Időpont: minden szerdán 16:30-tól

Klubvezető: Cservenkáné Batha Csilla (+36/30-232-1982) - e-mail

- Keszölc -

Helyszín: Általános Iskola tornaterme

Cím: Iskola utca 68.

Időpont: minden szerdán, 18:00-tól vezeti Srutek Gabriella (+36/30-332-2302)- e-mail

- Kiskőrös -

Helyszín: Egészségfejlesztési Iroda

Cím: Árpád u. 8 (volt Egészség ház)

Időpont: minden hétfőn, 16:00-tól

Klubvezető: Komlói Györgyné Kati (+36/20-959-1236) - e-mail

Báldiné Barcza Jolán (+36/70-6507-4251) - e-mail

- Kiskunfélegyháza -

Helyszín: Igény szerint, telefonos egyeztetés alapján.

Cím:

Időpont:

Klubvezető: Mikita Ferencné Bíbok Zsuzsanna (+36/20-206-6699) - e-mail

- Kiskunhalas -

Helyszín: Igény szerint, telefonos egyeztetés alapján.

Cím:

Időpont:

Klubvezető: Sulyok Olivér (+36/70-2345-273) - e-mail

- Kiskunmajsza -

Helyszín: Konecsni György Kulturális Központ

Cím: Hősök tere 6.

Időpont: minden kedden, 15:30-tól

Klubvezető: Bakosné Baranyi Ibolya (+36/30-477-9381 vagy +36/20-515-7011) - e-mail

- Kiskunmajsza -

Helyszín: Járóbeteg szakrendelő

Cím: Fő utca 66.

Időpont: minden kedden, 16:00-tól

Klubvezető: Bakosné Baranyi Ibolya (+36/30-477-9381 vagy +36/20-515-7011) - e-mail

- Kisújszállás -

Helyszín: Kumánia Gyógyfürdő szárazföldi tornaterme

Cím: Rákóczi utca 12.

Időpont: minden pénteken, 17:00-tól

Klubvezető: Ferenczi Ágnes (+36/30-205-4041) - e-mail

- Komárom -

Helyszín: Községi Ház

Cím: Jedlik Ányos u. 8.

Időpont: minden szerdán, 16:30-tól

Klubvezető: Valent Maya (+36/20-341-6517) - e-mail , és Tibold Zoltánné Magdi (+36/20-382-4330) - e-mail

- Körmend -

Helyszín: Művelődési Ház

Cím: Berzsenyi u. 11. Klub 2-es terem

Időpont: minden hétfőn, 18:00-tól

Klubvezető: Ulicska Tamás (+36/20-951-0808) - e-mail

- Kőszeg -

Helyszín: SOS Gyermekfalu nagyterme

Cím: Sigray Jakab u. 3.

Időpont: minden hétfőn, 17:30-tól, minden csütörtökön 08:00-tól

Klubvezető: Kovácsné Károlyi Gizella (Zelli) (+36/20-315-5345) - e-mail

- Leányfalu -

Helyszín: Faluház

Cím: Móricz Zsigmond út 124.

Időpont: minden hétfőn, 08:15-től

Klubvezető: Kemenyeczký Edit (+36/30-360-2289) - e-mail

- Lukácsháza -

Helyszín: Községi Ház

Cím: Tanács u. 12.

Időpont: minden szerdán, 17:00-tól

Klubvezető: Kovácsné Károlyi Gizella (Zelli) (+36/20-315-5345) - e-mail

- Makó -

Helyszín: Kossuth Tsz. Székház

Cím: Makó-Úri u.16. sz

Időpont: minden kedd 9 óra

Klubvezető: Tilimpás Mária (+36/30/341-2322) - mmtilimpas@gmail.com

Szopka Zoltán (+36 30 678 2236)

- Makó -

Helyszín: Könyvtár-2. em.

Cím: Szent János tér 19/A

Időpont: minden csütörtökön 09:00-tól

Klubvezető: Kajáriné Katalin (+36/30/339-4306) - e-mail

Helyszín: Nyugdíjasklub

Cím: Megyeház u. 20. sz.

Időpont: minden hétfő 9 óra

Klubvezető: Vince Sándorné - Magdi (0620/473-1839)

Helyszín: ENI Klub

Cím: Munkás u. 19-21. sz.

Időpont: minden szerda 14 óra

Klubvezető: Vincze Sándorné és Tilimpás Mária (0630/341-2322)

- Mezőberény -

Helyszín: Orlai Petrics Soma Kulturális Központ

Cím: Fő út 6.

Időpont: minden csütörtökön, 10:30-tól

Klubvezető: Leczkésiné Högye Katalin (+36/70-451-6156) - e-mail

- Mezőhegyes -

Helyszín: ÁMK/Általános Művelődési Központ

Cím: Béke park 1.

Időpont: minden hétfőn, minden pénteken 17:00-tól

Klubvezető: Nagy Sándorné Margó (+36/70-376-6564) - e-mail

- Miskolc -

Helyszín: Avas Községi Tér

Cím: Szentgyörgyi u. 42-44.

Időpont: minden kedden, 10:00-tól

Klubvezető: Szabóné Lehotai Magdolna (+36/30-412-6911) - e-mail

- Mosonmagyaróvár -

Helyszín: Flesch Kulturális Központ

Cím: Erkel Ferenc út 14.

Időpont: minden hétfőn, 17:00-tól

Klubvezető: Nagy Lászlóné Panni (+36/20-575-7883) - e-mail

- Mór -

Helyszín: Lamberg-kastély parkja Pávaház mellett

Cím: Szent István tér 5.

Időpont: minden pénteken, 18:45-től (Kérjük előzetesen telefonon jelentkezni!)

Klubvezető: Nagyné Erzsike (+36/30-302-7143) - e-mail

- Murakeresztúr -

Helyszín: Művelődési ház könyvtár

Cím: Kossuth L út 16.

Időpont: minden szerdán 17.00-tól

Klubvezető: Bolf László (30/408-6858) - e-mail

- Nagybajcs -

Helyszín: Faluház

Cím: Petőfi Sándor utca 64.

Időpont: minden kedden, 16:00-tól

Klubvezető: Molnár Gabriella (+36/30-313-0613) - e-mail

- Nagykanizsa -

Helyszín: Halasi István Városi Könyvtár

Cím: Kálvin tér 5.

Időpont: minden hétfőn és kedden, 16:00-tól, és szombaton 10:00-tól

Klubvezető: Bolf László (+36/30-408-6858) - e-mail

- Nagykanizsa -

Helyszín: Medgyaszay Ház

Cím: Sugár út 5.

Időpont: minden csütörtökön és pénteken, 15:45-től

Klubvezető: Bolf László (+36/30-408-6858) - e-mail

- Nagykovácsi -

Helyszín: Közösségi Ház és Könyvtár, Öregiskola

Cím: Kossuth Lajos u. 78.

Időpont: minden csütörtökön, 17:00-tól

Klubvezető: Vilhelm László (+36/30-931-7576) - e-mail

- Nyíregyháza -

Helyszín: Szent István u. 44.

Cím: Szent István u. 44.

Időpont: minden kedden, 16:30-tól

Klubvezető: Gyeskó Viktória (+36/70-387-7243)

- Oroszlány -

Helyszín: Oroszlányi Sportkomplexum, Penny Market mellett.

Cím: Takács Imre u. 1.

Időpont: minden csütörtökön, 09:00-tól

Klubvezető: Demeter Józsefné (Vera) (+36/34-361-425) - e-mail , Grácia Istvánné (Magdi) (+36/34-362-695) - e-mail , Grácia Istán (+36/30-369-5692) - e-mail

- Ócsa -

Helyszín: Egressy Gábor Szabadidőközpont

Cím: Bajcsy Zs. út 46-48.

Időpont: minden csütörtökön 17 órakor

Klubvezető: Viola Istvánné (Erzsi) (30/206-9542) - e-mail és Kozma Zoltánné (Jutka) (30/922-1279) - e-mail

- Ózd -

Helyszín: Városi Stadion, a bejárattól balra (esőmentes napokon)

Cím: Bolyki főút 4.

Időpont: minden hétfőn, 16:00 és 17:00-tól

Klubvezető: Kocsis Mária (+36/20-912-9219) - e-mail

- Pápa -

Helyszín: Balance Studio

Cím: Czuczor G. u. 1.

Időpont: minden pénteken, 18:30-tól

Klubvezető: Edvy Gyuláné (+36/20-9814-122)

- Pécs -

Helyszín: Citrom utca

Cím: Citrom utca 5. I.emelet 7.

Időpont: minden szerdán 17:30-tól, vezeti Amrein Ildikó (+36/70-882-7805) - e-mail

Helyszín: Alajos Utcai Közművelődési Alapítvány

Cím: Király u. 9. (Kapu alatt jobbra az első ajtó)

Időpont: minden hétfőn 09:00-tól és minden csütörtökön 14:00-tól

Klubvezető: Kékesiné Hollósy Lívია (+36/30-4910-277) - Nem mindig elérhető - e-mail

- Pilisvörösvár -

Helyszín: Műhely Galéria

Cím: Hunyadi utca 70.

Időpont: minden kedden, 19:00-tól

Klubvezető: Kontra Szilvia (+36/30-3970-122) - e-mail

- Pócsmegyer -

Helyszín: Rendezvényközpont

Cím: Kossuth Lajos u. 27.

Időpont: minden hétfőn 09,00-kor és minden szerdán 15,30-kor

Klubvezető: Borszékiné Rétháti Ágnes (+36/30-426-2319), (+36/26-395-118) - e-mail

- Pusztavám -

Helyszín: Malomerdő Panzió udvara

Cím: Petőfi S. u. 162.

Időpont: minden szerdán, 18:30-tól, (Kérjük előzetesen telefonon jelentkezni!)

Klubvezető: Nagyné Erzsike (+36/30-302-7143) - e-mail

- Salgótarján -

Helyszín: József Attila Művelődési és Konferencia Központ Konferenciaterme

Cím: Fő tér 2.

Időpont: minden csütörtökön, 16:00-tól vezeti Bablenáné Kovács Márti (+36/20-464-3034), Dr.Kajtor Erzsébet (+36/30-998-9538), Futó Mártonné (+36/20-445-5228)

További információ: Magyar Rákellenes Liga Salgótarjáni

Alapszervezete www.rakliga.hu

- Sárszentmihály -

Helyszín: Községi Ház

Cím: Fő utca 45.

Időpont: igény szerint

Klubvezető: Takácsné Pósta Erzsébet (+36/20-335-5203) - e-mail

- Siófok -

Helyszín: Rákellenes Liga régi SZTK emelet

Cím: Semmelweis utca 1. I emelet

Időpont: minden szerdán, 14:30-tól vezeti Stang Mártonné Klári (+36/20-933-5051)

További információ: Magyar Rákellenes Liga Siófoki Alapszervezete www.rakliga.hu

- Sümeg -

Helyszín: Kisfaludy Sándor Művelődési Központ Könyvtára

Cím: Széchenyi György u. 9-11.

Időpont: minden hétfőn 17:00-kor

Klubvezető: V. Böröndy Erzsébet (20/916-6636) - e-mail

Helyszín: Sümegi Kistérségi Egészségügyi Szolgálat Gyógytorna terme

Cím: Kompanik Zsófia u.6.

Időpont: minden hét szerdáján 17-18 között

Klubvezető: V. Böröndy Erzsébet (20/916-6636) - e-mail

- Százhalombatta -

Helyszín: Városi családsegítő és Gondozási Központ (0623/354-934)

Cím: Szivárvány tér 5.

Időpont: minden héten, szerdán 9 órától

Klubvezető: Lévai Mária (30/280-4071) - e-mail

- Szeged -

Helyszín: Harmónia Tornastúdió

Cím: Bartók Béla tér 9.

Időpont: minden szerdán 13:30-tól

Klubvezető: Bereti Márti (+36/30-309-3973) - e-mail

- Szeged -

Helyszín: Igény szerínt, telefonos egyeztetés alapján

Cím:

Időpont:

Klubvezető: Bakosné Baranyi Ibolya (+36/30-477-9381 - e-mail

- Szekszárd -

Helyszín: Babits Mihály Kulturális Központ

Cím: Szent László tér 10.

Időpont: minden hétfő 15:00-tól

Klubvezető: Kozma Zoltánné Erzsike (+36/30-912-3206)- e-mail

- Szekszárd -

Helyszín: Fitt Fitness

Cím: Ybl Miklós u. 3. III. em.

Időpont: minden kedden 10:00-tól

Klubvezető: Mohai Istvánné (+36/30-252-1839) - e-mail

- Szekszárd -

Helyszín: V. sz. Baka István Ált. Iskola mellett a Déli oldalon, a füves pályán

Cím: Béri Balogh Ádám u. 89. mellett

Időpont: minden csütörtökön 17 órától

Klubvezető: Bartók Julianna (+36/30-257-4470) - e-mail

- Szentendre -

Helyszín: Dunaparti Művelődési Ház

Cím: Duna korzó 11.

Időpont: minden szerdán 08:00-tól

Klubvezető: Kemenyeczký Edit (+36/30-360-2289)- e-mail

- Szentendre -

Helyszín: Forma Stúdió

Cím: Dunakanyar krt. 146. (a Pismány ABC mellett)

Időpont: minden pénteken 10:30-tól

Klubvezető: Kemenyeczký Edit (+36/30-360-2289)- e-mail

- Szentes -

Helyszín: Fitmania SE (Festéksziget belső udvarában)

Cím: Somogyi Béla u. 2.

Időpont: minden pénteken 16:00-tól

Klubvezető: Varga Lajos (+36/20-9214-208)- e-mail

- Szentes -

Helyszín: Közösségi Tér, Dózsa Ház

Cím: Csongrádi út 2.

Időpont: minden hétfőn 18:15

Klubvezető: Bánfi Józsefné (+36 30/386-8674) - e-mail

- Szentgotthárd -

Helyszín: Orvosi rendelő tetőtere

Cím: Rákóczi u. 5.

Időpont: minden csütörtökön 17:00-tól

Klubvezető: Werderits Edina (+36/20-4525-745) - e-mail

- Szentgotthárd -

Helyszín: Gondozási Központ Szentgotthárd, Idősek klubja

Cím: Arany János u. 1.

Időpont: minden pénteken 11:00-tól

Klubvezető: Manga Szilvia (+36/30-2371-117)

- Szeremle -

Helyszín: Könyvtár, Információs és Közösségi Hely

Cím: Fő utca 44.

Időpont: minden csütörtökön 18:00-tól

Klubvezető: Dr. Müller Ágnes (+36/70-3329-753) - e-mail

- Székesfehérvár -

Helyszín: Öreghegyi Közösségi Ház

Cím: Fiskális út 93.

Időpont: minden hétfőn 10:00-tól

Klubvezető: Takácsné Pósta Erzsébet (+36/20-335-5203) - e-mail

- Székesfehérvár -

Helyszín: Szent István Művelődési Ház

Cím: Liszt ferenc u.1.

Időpont: minden kedden 16:00 és 17:00-tól, minden szerdán 10:00-tól.

Klubvezető: Takácsné Pósta Erzsébet (+36/20-335-5203) - e-mail

- Szigetcsép -

Helyszín: Falusi Kultúrház

Cím: Szabadság u. 66.

Időpont: minden kedden 18:30 és minden csütörtökön 18:30-tól

Klubvezető: Széles Istvánné Hajni (+36/20-252-9429) - e-mail

- Szigetszentmiklós -

Helyszín: Városi Könyvtár és Közösségi Ház - „Sárga ház”

Cím: Tököli út. 19.

Időpont: minden szerdán 9:00-tól, minden csütörtökön 18:00-kor vezeti Széles Istvánné Hajni (+36/20-252-9429) - e-mail

- Szob -

Helyszín: Művelődési Központ

Cím: Árpád u.19.

Időpont: minden kedden 17:00-tól, minden szerdán 15:00 órától

Klubvezetők: Deák Etelka (+36/70-365-4157) - e-mail , Borbélyné Ildikó (+36/70-266-1897), Pereszlényi Gyuláné Ági (+36/20-886-3798)

Helyszín: József Attila Művelődési Ház
Cím: Árpád utca 17.
Időpont: 16:00
Klubvezető: Borbély Istvánné (0670/266-1897) - e-mail

- Szolnok -

Helyszín: Civil Információs Központ
Cím: Baross u. 56.
Időpont: minden szerdán 17.30-tól
Klubvezető: Kátainé Cseh Mária (0670/616-2130) - e-mail

- Szombathely -

Helyszín: Humán Civil Ház
Cím: Bem József u. 9/B
Időpont: 2015 szeptemberétől minden hétfőn 18:00-tól.
Klubvezető: Hegedűsné Hencsey Zsuzsanna (+36/20-514-6499) - e-mail

Helyszín: Berzsenyi Dániel Könyvtár
Cím: Dr. Antall József tér 1.
Időpont: minden szerdán 9.15, csütörtökön 16.00-tól
Klubvezető: Kovácsné Károlyi Gizella (Zelli) (+36/20-315-5345) - e-mail

- Szomolya -

Helyszín: Fekete Cseresznye Művelődési Ház
Cím: Kossuth út 3.
Időpont: minden vasárnap 17:00-tól.
Klubvezető: Gábor Zoltán Lászlóné (+36/20-947-2973) - e-mail

- Taksony -

Helyszín: MOZO Egészségstúdió
Cím: Arany János utca 1.
Időpont: minden kedden 09:00-tól, minden szombaton 09:00-tól (előzetes bejelentkezéssel)
Klubvezető: Siposné Ruff Irén (+36/70-336-0525) - www.mosolyzo.hu - e-mail

- Taszár -

Helyszín: Taszári Integrált Községi és Szolgáltató Tér
Cím: Lakótelep 8
Időpont: minden hétfőn 18:00-tól
Klubvezető: Matyók Ilona (+36/70-618-5801) - e-mail

- Tata -

Helyszín: Új Kajakház Ökoturisztikai Központ
Cím: Tópart sétány 2.
Időpont: hétfőn 10:00-tól, pénteken 17:00-tól
Klubvezető: Labanc Györgyi (+36/30-419-5080) - e-mail

- Tatabánya -

Helyszín: EUFÓRIA Egészség Centrum

Cím: Árpád út 70.

Időpont: minden kedden 16:30-kor

Klubvezető: Tóthné Gajda Nóra (+36/70-317-4017) - e-mail

Helyszín: Tehetséggondozó és Léleksegítő Alapítvány

Cím: Béla király körtér 70. (Közösségi Ház)

Időpont: minden kedden 10:00-tól

Klubvezető: Tóthné Gajda Nóra (+36/70-317-4017) - e-mail és Németh Antalné Andrea (+36/20-9210-789) - e-mail

Helyszín: Csillagtér Központ

Cím: Március 15. út 7.

Időpont: minden kedden és pénteken 17:00-tól

Klubvezető: Németh Antalné Andrea (+36/20-9210-789)

Honlapcím: <http://www.csillagterkozpont.hu/>

- Tárnok -

Helyszín: Művelődési Ház

Cím: Fő utca 43.

Időpont: minden kedden 18:00-tól

Klubvezető: Bajcz Józsefné Marika és Vásárhelyiné Zupka Erzsébet (+36/23-387-134) - e-mail

- Telki -

Helyszín: Zsámbéki medence

Cím: Helyszín időjárás függő, kérem hívjon.

Időpont: szerda 10:00, vezeti Köveskúti Tünde (+36302126952) - e-mail

- Tengelic -

Helyszín: Tengelic TM ISZI Csilla Otthona

Cím: Alsótengelic 14.

Időpont: minden hétfő 17:30-tól

Klubvezető: Mohai Istvánné (+36/30-252-1839) - e-mail

- Tét -

Helyszín: Győri út 17.

Cím: Győri út 17.

Időpont: minden kedden 18:00-tól

Klubvezető: Németh Erzsébet (+36/96-461-359) - e-mail

- Tiszafüred -

Helyszín: Szent Imre Katolikus Általános Iskola Tornaterme

Cím: Fő utca 26.

Időpont: minden szerdán, 17:45-től vezeti Kovácsné Fórizs Emese (+36/20/537-2787) - e-mail

További információ: Magyar Rákellenes Liga Tiszafüredi Alapszervezete www.rakliga.hu

- Tiszanána -

Helyszín: Nyugdíjas Klub

Cím: Fő út 139.

Időpont: minden szerdán 16:10-től

Klubvezető: Orbánné Fülepi Ágnes (+36/70-361-2590) - e-mail

- Tiszaszőlős -

Helyszín: Tiszaszőlősi Általános Iskola Tornaterme

Cím: 5244 Tiszaszőlős Alkotmány út 12.

Időpont: Minden héten, pénteken 17:30-tól

Klubvezető: Pálfi Péter Mihályné (06-30/437-7174) - e-mail

- Tiszaújváros -

Helyszín: Ifjúsági Park

Cím: Tiszaújváros

Időpont: minden szerdán 17:30-tól

Klubvezető: Barna Miklósné (+36/20-422-1229) - e-mail

- Tolna -

Helyszín: Eötvös utcai általános iskola tornaterme

Cím: Eötvös utca 2.

Időpont: minden csütörtökön 17:30-tól

Klubvezető: Hetényi Tiborné Magdi (+36/20-962-9741) - e-mail

- Üröm -

Helyszín: Kossuth Lajos Művelődési Ház

Cím: Iskola u. 4.

Időpont: minden hétfőn 09:00-tól

Klubvezető: Busi Gáborné Zsuzsa (+36/70-941-5454) - e-mail

- Várpalota -

Helyszín: Civilház

Cím: Szent István út 14.

Időpont: minden csütörtökön 17:00-tól

Klubvezető: Darnai Jánosné, Mária (+36/20-910-7385) - e-mail

- Várpalota -

Helyszín: Volt Béke Étterem

Cím: Erdődy Pálffy Tamás u. 16

Időpont: minden hétfőn 16:30-tól és szerdán 17:30-tól

Klubvezető: Galambos Ferenc (+36/30-722-1360) - e-mail

- Veresegyház -

Helyszín: Szabadidős és Gazdasági Innovációs Központ

Cím: Fő út 45-47.

Időpont: minden szerdán 08:00-tól

Klubvezető: Csányi Éva (+36/30-782-8948) - e-mail

- Veszprém és környéke - igény szerint
További információ: Czabuláné Nagy Andrea (+36/70-339-5009)
www.afeny.hu

- Veszprém -
Helyszín: Csolnoky Ferenc Korház Rendelőintézete
Cím: Komakút tér 1.
Időpont: minden pénteken 17:00-tól
Klubvezető: Takácsné Pósta Erzsébet (+36/20-335-5203) - e-mail

- Veszprém -
Helyszín: Csökkent Képességű Otthon
Cím: Ördögárok u. 5.
Időpont: minden szerdán 14:30-tól
Klubvezető: Cseke Sándor (+36/30-192-3428) - e-mail

- Villány -
Helyszín: Művelődési Ház
Cím: Baross G. u. 13.
Időpont: minden hétfőn 17:30-tól
Klubvezető: Monyoródi Babett (+36/20-594-1111) e-mail

- Zalaegerszeg -
Helyszín: Zala Megyei Kórház Diagnosztikai tömb IV. emelet, Tanácsterem
Cím: Zrínyi M. u.1.
Időpont: minden szerdán 15:45-től vezeti Csitos Józsefné vezető ápoló (+36/30-354-7868) e-mail

- Zalaszentgrót -
Helyszín: Művelődési Ház
Cím: Batthyány u. 7.
Időpont: minden szerdán 18:00-tól
Klubvezető: Dr. Tóth Mária (+36/30-268-9040) e-mail

- Zirc -
Helyszín: Szent Bernát Idősek Otthona (bent lakók és a dolgozók részére)
Cím: Köztársaság út 2.
Időpont: minden szerdán 11:00-tól
Klubvezetők: Bauer Tiborné Ancsa (+36/20-245-9262) - e-mail és Vitáris Tímea (+36/30-620-3835) - e-mail

- Zirc -
Helyszín: Segítő Kezek Háza
Cím: Ady E. u. 3.
Időpont: minden szerdán 09:00-tól
Klubvezetők: Döméné Janni Ildikó (+36/70-545-5579) - e-mail

Európai gyakorlóléhelyek, klubok

- Szlovákia -

Helyszín: Anglia park a Szent László szobornál. Rossz idő esetén a Feng Shui Centrum

Cím: Komárno (Révkomárom) Kupelná 8.

Időpont: minden hétköznap reggel 06:00-tól

Klubvezető: Szilárd Judit (+0042/1908765215) e-mail

Helyszín: „Aranyeső” Nyugdíjas klub

Cím: Lenin utca 241 (Leninova ulica 241), 925 22 Nagyfödémes (Veľké Úľany)

Időpont: keddenként 18:00-kor (ha mise van, akkor 19:00/)

Klubvezető: Slezák Erika (+421-903-261-499) e-mail

- Erdély -

Helyszín: Csíkszereda, Központi Park

Cím: Központi Park

Időpont: minden szerdán 19:00-tól

Klubvezető: Dr. Guzrány Ferenc, akupunktúrás HKO orvos, további információ Mark Emese (+0040/0725-232-461) e-mail