

ÖTPRÓBA

# MOZGÁS ÉJSZAKÁJA

## BALASSAGYARMAT JÚNIUS 13.

Az eseményen való részvétel ingyenes.
regisztráció:
**MOZGASEJSZAKAJA.HU**

Bővebb információ a
„MOZGÁS ÉJSZAKÁJA 2025 BALASSAGYARMAT"
facebook eseményben

*A programokon minden látogató saját felelősségére vesz részt. A rendezvényen kép és hangfelvétel készülhet.*

*A tombola nyereményeit biztosítják:*

SZE OSZ

Aktív Magyarország

# PROGRAMOK

## CIVITAS FORTISSIMA TÉR

**20:00**
**MEGNYITÓ**, majd **TÁNC-ÉS HARCMŰVÉSZETI BEMUTATÓK:**
- **VITALITÁS SE TÁNC SZAKOSZTÁLY** *Sebjánné Rabóczki Teréziával*
- **AIKIDO** *Zsiga Sándor 5 danos mesterrel*
- **SHOTOKAN KARATE** *Takács Csaba 5 danos mesterrel*
- **KÉT KARD ISKOLÁJA** *Némedi Ákos mesterrel*
- **NÉPTÁNC** *Tolnai Ritával*
- **BGY POPPING CREW** *(funkstyle streetdance) Szeri Györggyel*

***A bemutatókat követően minden művészeti-és sportágat ki lehet próbálni a szakemberek mentorálásával.***

**20:30 • 22:00 • 23:30**
**10 KM KERÉKPÁROZÁS**
*Rith Árpád vezetésével a Szügy-Balassagyarmat kerékpárúton.*
***A résztvevőknek világítás, sisak és láthatósági mellény kötelező!***

**20:30**
**4 KM-ES VÁROSI SÉTA**
*Majdán Béla történész vezetésével*

**21:00 – 23:00**
**ESTI ZUMBA-SALSATION FITNESS PARTY**
*Kingával, Magdival, Mónikával, Szonjával, Márkkal és Zsolttal*

**21:00 – 21:15**
**ZÓNA EDZÉS**
*Harsányi Andreával*

**21:25 – 21:50**
**STEP AEROBIC**
*Tóth Tímeával*

**21:50 – 22:15**
**KANGOO** *Csillával*

**22:00 – 02:00**
**TEQBALL, ASZTALITENISZ ÉS TOLLASLABDA**

**22:15 – 22:40**
**M.A.X. TRAINING**
*Hreskó-Rados Zsófiával*

**22:40 – 23:05**
**FENÉK EDZÉS**
*Blaskó-Perlaky Evelinnel*

**23:05 – 23:30**
**KANGOO JUMPS**
*Melindával*

**23:00 – 02:00**
**DJ. TAILOR B**
*buli minden korosztálynak*

**01:30**
**TOMBOLA SORSOLÁS**

***A rendezvény ideje alatt az 1. Kerékpár Múzeum INGYENESEN látogatható.***

## IPOLY-PARTI SPORT ÉS-SZABADIDŐCENTRUM

**21:00 – 0:00**
**STREETBALL ÉS KOSÁRLABDA**
*Horváth Anita vezetésével a Városi Sportcsarnokban*

**21:00 – 22:30**
**3 ÉS 7 KM-ES FUTÁS**
*Szabó Csaba vezetésével a 400 méteres atlétikai pályán*

**21:30 – 22:00**
**STREET WORKOUT**
*Honti Attila vezetésével a műfüves pálya előtti szabadtéri kondiparkban*

## NYÍRJES

**20:00 – 02:00**
**EXTRÉM 6 ÓRÁS FUTÁS • 5 ÉS 10 KM-ES FUTÁS**
*Sztancsik József vezetésével*

**20:00 – 22:00**
**KAJAK-KENU-SUP** *Ulveczki Edina vezetésével a 7-es tavon*

**20:00 – 21:30**
**NIGHT RIDE HEGYIKERÉKPÁROZÁS** *Házy Attila vezetésével a 7-es tó melletti hegyikerékpár pályán*