

### **KÉPZÉSEK, TANFOLYAMOK:**

**JÓGA TANFOLYAM** indul kezdőknek szeptember 23-án 17 órakor

Vezeti: Kiss Gábor jógaoktató

Helyszín: MMIK, 110-es terem

Bővebb felvilágosítás: 06-30/3518019

**2008. szeptember 21. vasárnap 16 óra**

**INGYENES JÓGAÓRA** az ENSZ Nemzetközi Béknap alkalmából.

### **PILATES TORNA**

kedden 18.45 és 19.45 órakor (110-es terem)

csütörtökön 19 órakor (125-ös terem)

pénteken 19 órakor (110-es terem)

Vezeti: Németh Betty Pilates oktató

### **Szádhana Jóga Iskola délelőtti tanfolyamai**

A foglalkozások hétfőnként és szerdánként 9:00-10:30-ig tartanak.

Beiratkozás:

haladó (hétfőn) szeptember 22. 9 óra

kezdő (szerdán) szeptember 24. 9. óra

Helyszín: 17-es terem.

Vezeti: Baranyi Katalin, okl. jógaoktató és mozgás-masszázs terapeuta

Bővebb információ: 94/360-182

### **OÁZIS HASTÁNC KLUB**

A keleti tánc felszabadulttá, boldoggá tesz. Táncolj velünk Te is!

HASTÁNC tanfolyam indul kezdőknek és középhaladóknak szeptember 10-én 17.30 órakor

Helyszín: MMIK, 110-es terem

További információ: 70/518-2324

[mercihastanc@freemail.hu](mailto:mercihastanc@freemail.hu)

Vezeti: Matecsik Mercédesz hastánc oktató

### **KARATE EDZÉS gyerekeknek**

heti két alkalom szerda 18 óra, vasárnap 9 óra.

Érdeklődni a helyszínen vagy a 0630-957-66-68 telefonon. Az edzéseket Katona Péter karate edző vezeti.

### **GRAFIKA MŰHELY**

/monotypia, hidegtű, rézkarc és egyéb grafikai technikák/

KEDDEN 17-20 óráig

PÉNTEKEN 15-17 ig kezdőknek (Horváth Ildikó) 17-20 óráig

Vezeti: KAMPER LAJOS grafikusművész HORVÁTH ILDIKÓ képzőművész

### **SZÜLÉSFELKÉSZÍTÉS ÉS TERHESTORNA**

**Tíz alkalomból álló alapkursus:**

A várandóság alatt végezhető és javasolt gyakorlatok, kismedencei torna, a szülést segítő testhelyzetek, légzéstechnikák, relaxáció. Védőnői előadás a szoptatásról, könyvajánló, papás foglalkozás, szülőszoba látogatás, a gyermek lelki egészsége...

MINDEN HÉTFŐN 16-17 óráig.

Helyszín: MMIK, 17-es terem

Vezeti: Zuborné V. Gabriella gyógytornász, mentálhigiénés szakember, dúla  
Részvételi díj: 6000 Ft  
Érdeklődni: 94/312-096 (este), vagy: 30/ 200- 5408

### **KLIMAX ÉS ASSZONYTORNA**

Kellemesen átmozgató, gerincmobilizáló, a változókori panaszokat enyhítő, jó közérzetet biztosító tornafoglalkozás zenés relaxációval. Korhatár nélkül!

**MINDEN HÉTFŐN 17-18 óráig**

Helyszín: MMIK, 17-es terem

Vezeti: Zuborné V. Gabriella gyógytornász, mentálhigiénés szakember

Részvételi díj: 10 alkalom - 4500 Ft (díjmentesen kipróbálható)

Érdeklődni: 312-096 (este), vagy 30/ 200-5408.



### **MMIK LOGO Ifjúsági Szolgálata**

9700 Szombathely, Ady tér 5.

[www.vasvili.hu](http://www.vasvili.hu) – [logo@mail.vmmik.hu](mailto:logo@mail.vmmik.hu) – 94/324-516

nyitva tartás: hétfő-csütörtök 13.00-18.00, péntek: 13. 00-20.00, Szombat esti ház 20.00-02.00

### **RENDSZERES PROGRAMOK**

Helyszín: LOGO iroda, klub

**KEDD 18-20óra FILMKLUB** – otthonról hozott kedvencekkel, saját filmekkel.

**SZERDA 16-18 óra KORTÁRS KLUB** – kortárssegítőknek

**CSÜTÖRTÖK 16-18 óra TRIOLA „kézművesen kreatív” klub**

**PÉNTEK 18-20 óra Csocsó és Játék Klub**

**SZOMBAT 20.00 óra – VASÁRNAP 02.00 óra SZOMBAT ESTI HÁZ** – szombat esti

LOG(Oz)ás

„Extra lehetőségek”: Póker klub, közös szurkolás a Haladás labdarúgócsapatának mérkőzésein, Bolhapiac

**SZEPTEMBERTŐL** újra indulnak az anonim tanácsadások a **LOGO KONZULTÁCIÓS PONTBAN**.