

OKTÓBER

A SÁROSPATAKI EFI IRODA SZERVEZÉSÉBEN
2020. OKTÓBERI PROGRAMJAINK
ELŐZETES BEJELENTKEZÉS SZÜKSÉGES!!!!

FOLYAMATOSAN TESTÖSSZETÉL MÉRÉS ÉS TANÁCSADÁS

SZÜLŐKLUB
Testvérkonfliktus-hogyan kezeljük?
2020.10.19.
10:00

MINDEN KEDDEN 17 ÓRÁTÓL funkcionális edzés

MINDEN PÉNTEKEN 13-16 ÓRA KÖZÖTT telefonos mentális tanácsadás

KISCSOPORTOS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS
2020.10.29.
16:00

DIABETES KLUB
2020.10.07.
15:00

MINDEN SZERDÁN 17:30-TÓL zsírregető edzés

MINDEN CSÜTÖRTÖKÖN 16 ÓRÁTÓL CORE-HAS edzés

SZÉCHENYI 2020
Európai Unió
Európai Szociális Alap
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODÁNK 2020. OKTÓBERI PROGRAMJAI

"Érdemes kitartani. Csodák minden pillanatban történnek."

PROGRAMOK:

TELEFONOS MENTÁLIS TANÁCSADÁS

Minden pénteken 13 és 16 óra között

SZÜLŐKNEK: Testvérkonfliktus-hogyan kezeljük?

2020. október 19. 17 óra

TESTÖSSZETÉL MÉRÉS ÉS TANÁCSADÁS

folyamatos egyéni bejelentkezéssel

EDZÉSEK

Funkcionális edzés minden kedden 17 órától

Zsírregető edzés minden szerdán 17:30tól

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS: Az egészséges és fenntartható tudatos táplálkozás és

életmód kialakítása

2020. október 29. 16 óra

☀️ DIABETES KLUB: Gyakorlatorientált útmutató diétás és gyógyszeres terápiához

2020. október 7. 15 óra

Programjaink INGYENESEK, előzetes bejelentkezéshez kötöttek és a Sárospatak Járás területén élő lakosság számára elérhetőek!

🔴 Jelentkezni az időpontfoglaló rendszerünkön keresztül lehet:

<https://efi.booked4.us/>

További információ:

Telefon: 06-47/513-110/141 vagy 06 20 529 8154

E-mail: efiiroda@spvri.hu

vagy messengeren

VÁRUNK SOK SZERETETTEL BENNETEKET 🍌 !