



Budapest  
XXI. Kerület  
Csepel Önkormányzata

# CSEPEL

# 1300 SC

## Jelentkezési lap "Fut a Csepel" Sportágválasztó és egészségnap 33.



/CSEPEL PLAZA, Csepel fő utcáján, a KOSSUTH LAJOS UTCÁN!//

### PROGRAMOK:

- \* futóverseny (1200 m, 3300 m),
- \* sportágválasztó,
- \* gyermekprogramok (felfújható légvárak kisebbeknek, akadálypálya nagyobbaknak),
- \* környezetvédelmi bemutató,
- \* egészség utca (szűrések, mérések),
- \* civil expo (csepeli civil szervezetek tevékenységeinek bemutatása, ismerkedés az általuk képviselt értékekkel),
- \* ability- park: (fogatékkkal élők életének bemutatása szituációs gyakorlatokon keresztül, az általuk használt segédeszközök megismertetése, kipróbálása).

# 2012

szepetember 16. vasárnap  
10.00–16.00.óráig



# 33. „Fut a Csepel”

Futóverseny chipes időméréssel, befutó csomaggal **Nevezési díj nincs!**

- 10.00 rajt** (Bemelegítés 9.45 órákor.) **1200 m** Komáromi utca  
(Kizárólag alsó-tagozatos iskolásoknak/ I-II. korcsoportnak és kísérőiknek.)
- 10.30 rajt** (Bemelegítés 10.15 órákor.) **3300 m**  
(Mindenkinek, feltételek nélkül!)
- 11.20 rajt** (bemelegítés 11.15 órákor) **300 m**  
(„Ovis futam”- 2006-ban és az ezelőtt születetteknek és kísérőiknek.)
- 11.30 rajt** (Bemelegítés 11.15 órákor.) **300 m**  
(Kizárólag fogyatékkal élő sportolóknak és kísérőiknek.)

## Előnevezési adatlap:

A testnevelőnél leadni szeptember 7-ig!

Név:.....

Szül.év:.....

E-mail cím:.....

Iskola: Eötvös, Herman, Széchenyi, Mészáros, Karácsony, Katona, Kazinczy, Kék, Kölcsey, Lajtha, Mátyás,  
Móra, Nagy, Szárcsa, Vermes, Csete, Jedlik...  
/ Aláhúzni a megfelelőt! /

Egyéb iskola neve:.....

A verseny táv: 1200 m, 3300 m

Családi nevezési adatlap: Hívd el családtagjaidat is!

	Név:	Szül. év	Táv:	E-mail cím
1.				
2.				
3.				
4.				

## Előnevezés interneten:

nevezés esetén az alábbi linkre kattintva lehet regisztrálni:

**[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)**

## Helyszíni nevezés:

legkésőbb a verseny rajtja előtt 30 perccel!

Nevezz most! Fuss velünk, fuss Csepelért! Várunk szeretettel!

Baráti üdvözléssel: versenyrendezők



# Csepeli Öttusa és Vízi- Sport Egyesület

www.csepelottusa.hu

A Posztógyári Tanuszoda uszóprogram- családja

Cím: 1211 Budapest, Tanműhely köz 2

Úszásoktatás program- az úszás tudás a 21. század mozgáskultúrájának egyik alap pillére:

4 éves kortól érdemes elkezdni az úszás elsajátítását:

**csoporthoz** kedd-csütörtök 16.00-17.00  
**egyéni** megbeszéltd időpontban.

Úszó iskola program- 3+1 úszásnem elsajátítása, ennek következtében lehetőség biztosítása a sportolói pályafutás elkezdéséhez:

**Előkészítő csoport:** kedd- csütörtök 18.00- 19.00  
**Haladó csoport:** kedd- csütörtök 17.00- 18.00  
**szerdá- péntek:** 16.00- 17.00  
**Úszó csoport:** szerda- péntek 17.00- 18.00, 18.00- 19.00  
**Kis versenyzői csoport:** hétfő, szerda, péntek 18.00- 19.00

Rekreáció és egészségfejlesztő program- széles kínálatot biztosít a vízi sportok kipróbálását illetően és az egészség megőrzésében:

**Felnőtt úszás:** hétfőtől- péntekig 06.00- 08.00, 20.00- 21.00  
szombat- vasárnap 07.00- 08.30

**Felnőtt úszásoktatás:** **megbeszéltd időpontban**

**Aquafitness:** hétfő- péntek 06.30- 07.30  
kedd- csütörtök 20.00- 21.00  
szombat 09.30- 10.30

**Aqua Zumb** megbeszéltd időpontban

**Aqua Aerobik** megbeszéltd időpontban

Nagycsaládi úszásoktatás program- , mely a nagycsaládok aprajának és nagyjának egyaránt szól, hogy élmény legyen az úszás megtanulása együtt.

Jelentkezni lehet: Hliva Katalin edzőnél

Telefon: 06/20-311-85-78

E-mail: hlivakati@freemail.hu



100 éves a Csepel SC

100 éves a MODERN PENTATHLON





## CSEPELI VÍVÓ EGYESÜLET

A Csepel SC vívószakosztálya 1975-ben alakult és 1990-ben szerveződött újjá, azóta is sikeresen működik. Két szakágban, tőr és párbajtőrben országos szintű versenyzőkkel büszkélkedhet a szakosztály.

A vívás elsajátításának folyamata nemcsak kitűnő testgyakorlás, de egyben kellemes szórakozás is! Így eredménytől, kortól függetlenül hasznos tevékenység:

például az alsó tagozatos iskolásokból a fegyelmet és a tiszteletet válthatja ki,

a felső tagozatos diákok magabiztosságot és pontosságot kapnak ennek a sportágnak a gyakorlásával,

középisiklások részére az elkötelezettség érzését és a kitartást kölcsönözheti,

a felnőtt érdeklődőket a vívás művelése fokozatosan bevezeti az egészséges taktikázás rejtelmeibe,

nem is beszélve a jó sportközösségek, barátságok kialakulásának lehetőségéről és a veterán,volt versenyzők számára a hűséget és a mindenkori összpontosítást jelentheti...

Csepel első és eddig egyetlen szabadidős vívóklubja a Csepel SC Sporttelepen várja minden kedves érdeklődő jelentkezését 6-99 éves korig, akik szeretnék szabadidejükben ezt a sportágot megismerni és művelni.

A foglalkozásokat mesteredzők vezetik, mind a kis létszámú felnőtt csoportokat és gyermekcsoportokat.

Jelentkezni lehet: Csepel SC Sporttelep

Cím: 1212 Budapest, Béke tér 1. Csepeli Vívó Egyesület

[www.csepel-vivas.gportal.hu](http://www.csepel-vivas.gportal.hu) Salamon Bea +36-30-382-2679

