

**A Mozgás Receptre Programban részt vevő mozgásszervezetek mozgásforma szerinti bontásban
Veszprém**

Ssz	Mozgás- forma	SZOLGÁLTATÓ					A Mozgás Receptre Program receptjével igénybe vett szolgáltatás ára
		Neve	Címe	Kapcsolattartó személy neve	Telefon	E-mail/Honlap	
1.	akrobatika (4-30 éves korig)	Veszprém Cheerleaders	Edzések helyszíne: Veszprém, Simonyi Zsigmond Ének-Zenei és Testnevelési Általános Iskola, Veszprémi SZC Táncsics Mihály Technikum	Karbi Vanda	20/229-9103	karbi3@gmail.com	4.000 Ft/alkalom
2.	alakformáló (zsírégető) aerobik	Kovács Bernadett (sportedző, gerinctréner, NMPT oktató)	Veszprém, ActiCity (Hóvirág utca 1.; 2. emelet Balett terem)	Kovács Bernadett	20/481-2684	kbernadett.testegyensuly@ gmail.com, <u>Facebook:</u> https://www.facebook.com/test egyensuly/ <u>Instagram:</u> https://www.instagram.com/be rnadett_kovacs_gerinatrener/ <u>Tiktok:</u> https://www.tiktok.com/@kova csibetti_gerinatrener	1500 Ft/első alkalom, utána 3000 Ft/alkalom

Ssz	Mozgás-forma	SZOLGÁLTATÓ					A Mozgás Receptre Program receptjével igénybe vett szolgáltatás ára
		Neve	Címe	Kapcsolattartó személy neve	Telefon	E-mail/Honlap	
3.	alakformáló tréning (minden korosztály számára)	Veszprém Cheerleaders	Edzések helyszíne: Veszprém, Simonyi Zsigmond Ének-Zenei és Testnevelési Általános Iskola, Veszprémi SZC Táncsics Mihály Technikum	Karbi Vanda	20/229-9103	karbi3@gmail.com	4.000 Ft/alkalom
4.	"általános mozgás"	Veszprémi Torna Club (edzői felügyelettel végzett, egészségmegőrző mozgás)	Veszprém, Wartha Vince utca 3. (Stadion)	Marosvölgyi Tamás	70/635-4670	marosvolgyi.tamas@veszpremitornaclub.hu, https://veszpremitornaclub.hu/	3.000 Ft/alkalom vagy 25.000 Ft/10 alkalom
5.	cheerleading	Veszprém Cheerleaders	Edzések helyszíne: Veszprém, Simonyi Zsigmond Ének-Zenei és Testnevelési Általános Iskola, Veszprémi SZC Táncsics Mihály Technikum	Karbi Vanda	20/229-9103	karbi3@gmail.com	4.000 Ft/alkalom
6.	curling (oktatás és játék)	Veszprém Fiatal Sportolóiért Alapítvány (novembertől márciusig szerdánként)	Veszprém, Tüzér utca	Németh Balázs	30/911-1537	Honlap: jegcsarnokveszprem.hu	2000 Ft/három alkalom, utána 4.000 Ft/alkalom

Ssz	Mozgás-forma	SZOLGÁLTATÓ					A Mozgás Receptre Program receptjével igénybe vett szolgáltatás ára
		Neve	Címe	Kapcsolattartó személy neve	Telefon	E-mail/Honlap	
7.	evminov gerinctorna	Mozdulatműhely (MOMÚ)	Veszprém, Dózsa György utca 23.	Török Ágnes	20/245-8306	torokagnes@gmail.com; Honlap: www.mozdulatmuhely.hu/evminov-gerinctorna/	egyéni foglalkozás: 9.000 Ft/alkalom (Recepttel az első alkalom 4.500 Ft), 2-4 fős kiscsoportos foglalkozás: 4.500 Ft/alkalom, 5 alkalmas bérlet: 20.000 Ft (az első bérlet: 18.000 Ft), 10 alkalmas bérlet: 38.000 Ft
8.	futás	Sportolj Velünk Sportegyesület (SVSE)	Edzések helye: Veszprém, Wartha Vince utca 3. (Stadion)	Tóthné Stupián Anikó	30/638-7055	sportoljvelunkse@gmail.com	<u>futóklub: 5.000 Ft/hó</u> (Receptre két hónapig 50%) <u>egyéni edzésterv: 10.000 Ft/hó</u> (Receptre az első hónap 50%)
		Veszprémi Egyetemi és Diák Atlétikai Club (VEDAC)	Edzések helye: Veszprém, Wartha Vince utca 3. (Stadion)	Bálint Laura	-	iroda@vedac.hu	<u>egyéni foglalkozás: 4.000 Ft/alkalom</u>, <u>csoportos foglalkozás: 1.500 Ft/alkalom</u>

Ssz	Mozgás-forma	SZOLGÁLTATÓ					A Mozgás Receptre Program receptjével igénybe vett szolgáltatás ára
		Neve	Címe	Kapcsolattartó személy neve	Telefon	E-mail/Honlap	
9.	tájékoztató futás	Veszprémi Honvéd Sportegyesület	Edzések helye: Gulya domb vagy egyéb szabadtéri helyszín	Németh Zsoltné	70/330-4253	vhs@veszpremhonved.hu; Honlap: tajfutas.veszpremhonved.hu	ingyenes, de előzetes bejelentkezéshez kötött (minden héten keddig)
10.	gerinctréning (irodatorna)	Kovács Bernadett (sportedző, gerinctréner, NMPT oktató)	Veszprém, József Attila utca 9.	Kovács Bernadett	20/481-2684	kbernadett.testegyensuly@gmail.com , Facebook: https://www.facebook.com/testegyensuly/ Instagram: https://www.instagram.com/bernadett_kovacs_gerinatrener/ Tiktok: https://www.tiktok.com/@kovacsibetti_gerinatrener	1500 Ft /első alkalom, utána 3000 Ft /alkalom
11.	gyaloglás	Veszprémi Honvéd Sportegyesület	Edzések helye: Gulyadomb vagy egyéb szabadtéri helyszín	Németh Zsoltné	70/330-4253	vhs@veszpremhonved.hu	ingyenes, de előzetes bejelentkezéshez kötött (minden héten keddig)
	gyalogtúra	Egészség és Egység a Természettel Egyesület (EGETE)	Veszprém Gulyadomb	Stéger Ildikó	70/392-4543	egete@egete.hu	ingyenes , de előzetes bejelentkezéshez kötött

Ssz	Mozgás-forma	SZOLGÁLTATÓ					A Mozgás Receptre Program receptjével igénybe vett szolgáltatás ára
		Neve	Címe	Kapcsolattartó személy neve	Telefon	E-mail/Honlap	
12.	gyógytorna	KARSAI Mozgásközpont	Veszprém, Templom utca 9.; Veszprém, Völgyikút Ház	Karsai Dóra	30/193-5802	karsaimozgas@gmail.com; online bejelentkezés: https://karsaimozgas.hu/edzese/k/#jelentkezés	1 alkalmas egyéni gyógytorna állapotfelmérés: 9.200 Ft
							5 alkalom NAGY csoportos gyógytorna: 2000Ft/alkalom
13.	kettlebell	Pribek István	Veszprém, Ibolya utca 15.	Pribek István	70/360-2653	kettlebellveszprem@gmail.com	8 alkalmas bérlet: 10.000 Ft
14.	korcsolya	Veszprém Fiatal Sportolóiért Alapítvány (téli időszakban, hétvégén délelőtt)	Veszprém, Tüzér utca	Németh Balázs	30/911-1537	Honlap: jegcsarnokveszprem.hu	2000 Ft/három alkalom, utána 4.000 Ft/alkalom (felszerelés + oktató díja) Közönség korcsolyázási lehetőség: Felnőtt: 2.000 Ft/turnus, Diák: 1.800 Ft/turnus, Gyerek: 1.200 Ft/turnus Korcsolya bérlete: 800Ft/óra

Ssz	Mozgás-forma	SZOLGÁLTATÓ					A Mozgás Receptre Program receptjével igénybe vett szolgáltatás ára
		Neve	Címe	Kapcsolattartó személy neve	Telefon	E-mail/Honlap	
15.	légtorna (hammock, karika, silk, rúd, nyújtás)	Légtorna és Légtánc Egyesület	Veszprém, ActiCity	Szöllősi Adrienn	70/770-6212	vpilegtorna@gmail.com	10 alkalmas bérlet: 25.000 Ft
16.	mostabilitás testkarbantartó óra	Mozdulatműhely (MOMÚ)	Veszprém, Dózsa György utca 23.	Kőműves Tamás	20/910-6522	info@mozdulatmuhely.hu; Honlap: www.mozdulatmuhely.hu	3.000 Ft /alkalom (az első óra a recepttel 1.500 Ft)
17.	nordic walking	Egészség és Egység a Természettel Egyesület (EGETE)	Veszprém Gulyadomb	Stéger Ildikó	70/392-4543	egete@egete.hu	10 alkalmas bérlet: 10.000 Ft

Ssz	Mozgás-forma	SZOLGÁLTATÓ					A Mozgás Receptre Program receptjével igénybe vett szolgáltatás ára
		Neve	Címe	Kapcsolattartó személy neve	Telefon	E-mail/Honlap	
17.	nordic walking	Mozdulatműhely (MOMÚ)	Veszprém, Dózsa György utca 23. Edzések helye: Betekints-völgy, Cholnoky lakótelep parkjai, Gulyadomb	Kőműves Tamás	20/910-6522	info@mozdulatmuhely.hu; Honlap: www.mozdulatmuhely.hu	3 órás alapismeret oktatás: 10.000 Ft , 1 órás szenior+-városi parki edzés: 1.500 Ft /alkalom, 5 alkalmas bérlet: 6.000 Ft (Recepttel az első alkalom ingyenes) 1,5 órás sportos szenior vagy haladó edzés a Gulyadombon: 1.700 Ft /alkalom, 10 alkalmas bérlet: 15.000 Ft (Recepttel az első alkalom ingyenes)
18.	pilates- és gerinctorna	Override Kerékpáros Edzőterem - Spinning Veszprém	Veszprém, Dózsa György utca 23.	Huszár Judit	20/443-0924	macurster@gmail.com	<u>Csoportos edzések:</u> 2.200 Ft /alkalom, 10 alkalmas bérlet: 21.000 Ft , 20 alkalmas bérlet: 40.000 Ft <u>Személyi edzés:</u> 9.000 Ft /alkalom

Ssz	Mozgás-forma	SZOLGÁLTATÓ					A Mozgás Receptre Program receptjével igénybe vett szolgáltatás ára
		Neve	Címe	Kapcsolattartó személy neve	Telefon	E-mail/Honlap	
19.	regenerációs tréning (mobilizáló-törzsizom erősítő edzés)	Keringer Mónika Krisztina	Életfa Mozgásközpont és Élmény-tér (Ady Endre utca 73/B.)	Keringer Mónika Krisztina	30/431-9364	mkeringer@gmail.com	10 alkalmas bérlet: 17.000 Ft
20.	spinning	BB Stúdió SpinFitness (teremkerékpáros edzőterem)	Veszprém, Budapest út 47.	Bencsura Barna	20/268-6095	-	10 alkalmas bérlet: 9.500 Ft
21.	spinning, spinracing	Override Kerékpáros Edzőterem - Spinning Veszprém	Veszprém, Dózsa György utca 23.	Huszár Judit	20/443-0924	macurster@gmail.com	Csoportos edzések: 2.200 Ft/alkalom , 10 alkalmas bérlet: 21.000 Ft , 20 alkalmas bérlet: 40.000 Ft Személyi edzés: 9.000 Ft/alkalom
22.	személyi edzés	Sportolj Velünk Sportegyesület (SVSE) (erőnléti edzés)	Edzések helye: Veszprém, Wartha Vince utca 3. (Stadion)	Tóthné Stupián Anikó	30/638-7055	sportoljvelunkse@gmail.com	10 alkalmas bérlet: 25.000 Ft
		Fit Life Power Plate (személyi edzés, gerinctréning, funkcionális edzés,	Balatonfüred, Kossuth	Tanai Gerda	20/485-5541	Honlap: fitlife-balatonfured.hu;	4 alkalmas bérlet: 15.500 Ft
							8 alkalmas bérlet: 26.000 Ft

Ssz	Mozgás-forma	SZOLGÁLTATÓ					A Mozgás Receptre Program receptjével igénybe vett szolgáltatás ára
		Neve	Címe	Kapcsolattartó személy neve	Telefon	E-mail/Honlap	
22.		gyerekfitness oktatás, LoveYourBelly hasizom regeneráció, szülés utáni tréning)	Lajos utca 25.	Kovács Gergő	20/105-9911	Instagram: @fitlifepowerplate	12 alkalmas bérlet: 34.000 Ft
23.	szenior torna, szenior jóga, szenior tánc	Szauder Rita	Életfa Mozgásközpont és Élmény-tér (Ady Endre utca 73/B.)	Szauder Rita	70/311-5959	rszauder@gmail.com; Honlap: www.fitmozgas.webnote.hu	Első alkalom: ingyenes, Életmód tanácsadás: ingyenes, 3 alkalmas Mozgás Receptre Bérlet: 3.000 Ft Torna a parkban (márciustól): ingyenes
24.	Tabata (HIIT edzés) - az állóképesség fejlesztésére	Keringer Mónika Krisztina	Életfa Mozgásközpont és Élmény-tér (Ady Endre utca 73/B.)	Keringer Mónika Krisztina	30/431-9364	mkeringer@gmail.com	10 alkalmas bérlet: 17.000 Ft
	Tabata (erőnléti és állóképesség fejlesztés)	Veszprém Cheerleaders	Edzések helyszíne: Veszprém, Simonyi Zsigmond Ének-Zenei és Testnevelési Általános Iskola, Veszprémi SZC Táncsics Mihály Technikum	Karbi Vanda	20/229-9103	karbi3@gmail.com	4.000 Ft/alkalom

Ssz	Mozgás-forma	SZOLGÁLTATÓ					A Mozgás Receptre Program receptjével igénybe vett szolgáltatás ára
		Neve	Címe	Kapcsolattartó személy neve	Telefon	E-mail/Honlap	
25.	Taekwon-do	Veszprémi Taekwon-do SE	Veszprém, ActiCity (Hóvirág utca 1.)	Kerekes Balázs	70/708-4709	veszpremtkd@gmail.com; https://veszpremtaekwondo.hu /	8.000 Ft/hó/6 alkalom
26.	triathlon (úszás, futás, kerékpár)	Pannon Triathlon Club Veszprém (PTC)	Edzések helyszíne: Veszprém Sportuszoda (Veszprém, Külső-Kádártai út 1/1.) és ÉNIDŐ központ (Veszprém, Ibolya u. 13.)	Somogyi Zsófia	20/421-2343, 30/974-4294	pannontriathlon@gmail.com	úszás: (6-8 fő esetén) 2.500 Ft/alkalom
				Molnár Ervin			futás, kerékpár (min 4 fő esetén): 1.200 Ft/alkalom
27.	úszás	Veszprémi Úszó Klub	Veszprém Sportuszoda (Veszprém, Külső-Kádártai út 1/1.)	Balogh János	30/570-9356	baloghjames@gmail.com	13.000 Ft/hó - heti 2x úszás (az úszás tanmedence bérlet esetén 16.000 Ft)
							VAGY kondicionáló edzés 16.000 Ft/hó - heti 3x (szárazedzés konditeremben)