



RÉTSÁGI EFI

Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával

EGYÉNI GYÓGYTORNÁ SZAKTANÁCSADÁS

Időpont:

**2018. június 21.
13:00 órától**

Helyszín:

Rétsági Kistérségi Egészségfejlesztő Központ Nonprofit Kft.
Rétság, Laktanya u. 5.



Szaktanácsadó:
Dr. Kiss Ivánné



!!! Előzetes bejelentkezés szükséges !!!

Részvételi szándékát jelezheti a 35/550-582 telefonszámon, személyesen az EFI irodában vagy efi@retsagrendelo.hu email címen.

A részvétel **INGYENES**.

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL VÁRUNK!



RÉTSÁGI EFI

Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával.

ÉTRENDI SZAKTANÁCSADÁS



Időpont:

2018. június 14.

16:00-tól

Helyszín:

Rétsági Kistérségi Egészségfejlesztő Központ Nonprofit Kft.

Rétság, Laktanya u. 5.

EFI iroda

Szaktanácsadó:

Parnicsán Kinga – dietetikus



Az EFI iroda szervezésében részt vehet egyéni, személyre szabott étrendi szaktanácsadáson. Akár fogyókúra tanácsadásra, akár speciális diétára, tanácsokra, mintaétrendre van szüksége, vagy egyszerűen csak az egészséges táplálkozás érdekli, keresse fel szakemberünket!

!!! Előzetes bejelentkezés szükséges !!!

Részvételi szándékát jelezheti a 35/550-582 telefonszámon, személyesen az EFI irodában vagy efi@retsagrendelo.hu email címen.

A részvétel **INGYENES**.

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL VÁRUNK!



RÉTSÁGI EFI

Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával

JÓGA AZ EFI-BEN

Helyszín:

Rétsági Kistérségi
Egészségfejlesztő
Központ Nonprofit
Kft.

Rétság, Laktanya u. 5.

Tornaterem

Időpontok:

2018.06.05. 18:00

2018.06.12. 18:00

2018.06.18. 18:00

2018.06.19. 18:00

2018.06.26. 18:00



Jógaoktató:

Kerekes János

Egy alkalom 90 perc!



**Törölközőt,
pokrócot hozzon magával!**



A korlátozott helyek miatt ELŐZETES BEJELENTKEZÉS SZÜKSÉGES !!!

Jelentkezhet a 35/550-582 telefonszámon, személyesen az EFI irodában vagy
efi@retsagrendelo.hu email címen.

A részvétel **INGYENES.**

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL VÁRUNK!



RÉTSÁGI EFI

Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával.

CUKORBETEG KLUB

Időpont:

2018. június 27.

14:00-tól

Helyszín:

Rétsági Kistérségi Egészségfejlesztő Központ Nonprofit Kft.

Rétság, Laktanya u. 5.

Oktatóterem



Klubvezető:

Dr. Tiba Eszter

!!! Előzetes bejelentkezés szükséges !!!

Részvételi szándékát jelezheti a 35/550-582 telefonszámon, személyesen az EFI irodában vagy efi@retsagrendelo.hu email címen.

A részvétel **INGYENES**.

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL VÁRUNK!

GERINCTORNA AZ EFI-BEN

IDŐPONTOK:



2018.06.06. 18:00

2018.06.13. 18:00

2018.06.20. 18:00

2018.06.27. 18:00



Helyszín:

Rétsági Kistérségi Egészségfejlesztő Központ Nonprofit Kft.

Rétság, Laktanya u. 5.

Tornaterem

A gerinctornát Rottenbacher Mónika vezeti.

Törölközőt hozzon magával!



A korlátozott helyek miatt ELŐZETES BEJELENTKEZÉS SZÜKSÉGES !!!

Jelentkezhet a 35/550-582 telefonszámon, személyesen az EFI irodában vagy
efi@retsagrendelo.hu email címen.

A részvétel **INGYENES**.

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL VÁRUNK!



RÉTSÁGI EFI

Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával

KÖRNYEZETI ALLERGÉNEK

elleni védelem
Ismeretterjesztő előadás



Időpont:

**2018. június 27.
15:00-tól**

Helyszín:

**Rétsági Kistérségi Egészségfejlesztő Központ Nonprofit Kft.
Rétság, Laktanya u. 5.**

Oktatóterem

Előadó:

Megyesi Rita

A részvétel **INGYENES.**

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL VÁRUNK!