

„Már az év, mint homokóra, fordul...”

Asztrológiai útmutató a Bak jegyében

December 21-én lesz az idei év leghosszabb éjszakája. Másnap hajnalban – 5 óra 37 perc – a Nap a Bak jegybe lép. A Bak a zodiákus tizedik jegye, a tízes pedig valamilyen szempontból új ciklus kezdetét jelzi. A téli napforduló utáni első napokat a csendes elmélyülés jellemzi majd, amelyet még inkább támogat 25-én a Rák jegyében kitélő Hold. Karácsony után azonban felgyorsulnak az események. Előremenetbe kapcsol az Uránusz, s ezzel – viszonylag ritkán történik – az összes planéta előrefelé mozog. Sót: száguld.

~ ~ ~

A bolygók persze, mióta világ a világ, mindig előrefelé haladnak a Nap körüli pályájukon. Ugyanakkor, bizonyos törvényszerűségekből adódóan, az északról a déli felé, innen a Földről nézve úgy tűnik, időnként hátrálnak az állócsillagok adta égi díszlet előtt. A Jupiter, a Szaturnusz, az Uránusz, a Neptunusz és a Plútó (a nyolc bolygóból öt) meglehetősen gyakran, hosszasan szököt „hátrálni”. Kisebb mértékben, de megiesik ez a Merkúrral, Vénusszal, Marsal is. Ezért különösen feltűnő, ha egyetlen vándorcsillagot sem találunk hátramenetben. Most pedig egy ilyen helyzettel találkozunk az új esztendő küszöbén. A Merkúr, Vénusz, Mars továbbá ezekben a napokban lépnek másik jegybe, miután viszonylag sietősen áthaladnak eddigi tartózkodási helyükön.

Az égen tehát minden planéta gyors ütemben halad előre, amikor ránk köszönt a 2016-os év. Talán nem igényel túl sok magyarázatot ezen konstelláció üzenete: földi dolgainkban határozott, gyors előrelépésekre számíthatunk.

Abból pedig, hogy ez a helyzet a váratlan meglepetéseket „produkáló” Uránusz irányváltásával áll elő, logikusan gondolhatunk arra, hogy váratlan fordulatok adnak új lendületet

Tóth Éva Ágota

Fáj a háta, dereka, válla?
Jöjjön el egy testmasszázsra!
Hollisztikus, svédalapú MASSZÁZS
kísérőbárási kedvezménnyel
csak 4000 Ft – teljes test
Rákosszentmihályon
vagy háznál
megyek!
Ferenci András:
20/472-1223

Transzcendens kapcsolatok

Szellemes esetek

Az életünk során vannak olyan jelenségek, amelyekről nem mertünk beszélni senkinek. Kinevetnek, nem hiszik el azt, amit láttunk, tapasztaltunk. A szellemek megjelenéséről, az ittragadt holtlelkekkel való találkozásokról van szó. Ami félelemben, olykor halálfélelemben tartja az embereket hosszú éveken keresztül, nap mint nap, és nem merik elmondani senkinek. Ezek a szellemek kísérik életük végéig, és sok bajt hoznak, okoznak önöknek. Meg kell szabadulni tőlük. De sajnos nem tudnak! Segítség kell! Van megoldás!

Született spiritiszta vagyok. Harmincéves gyakorlatlalt rendelkezem. A feladatom az, hogy az ittragadt holtlelkeket átírányítsam oda, ahová kell.

Ha van ilyen rossz élménye, akkor hívjon, és én megszüntetem ezt a problémát önökre! Újra nyugodt élete lesz. Még az ünnepek előtt szabaduljon meg az Önt kísérő holt lelkektől, hogy a karácsonya már nyugodt legyen!

Forduljanak hozzám bizalommal!
Tel: 06-30-865-7572 (hétvégén is hívható)



Kos (III. 21. - IV. 20.)

Szeretnék békés ünnepeket kívánni, ám a planéták inkább heves vitákra utalnak. Az ajándékozás – és főleg az átlag feletti költséges – megviseli a családtagok idegét. Nagy baj persze nincs, és a feszült hangulatnak is hamar vége szakad. Az év utolsó napjai már vidám hangulatban telnek. Felgyorsul a bolygók mozgása, és pörögni kezdenek az események. Nagynagy bizakodással tekint az új esztendőbe, érzi, hogy remek lehetőségek szunnyadnak a hó alatt. Az ünnepek után újult erővel és lendülettel veti bele magát a munkába, az eredmények pedig nem késlekednek.



Bika (IV. 21. - V. 20.)

Az idősebb és az ifjabb családtagok eltérő módon állnak a karácsony, szilveszteri programhoz. Értelmes párbeszédrel azonban összehangolhatók a nagyon is ellentétes igények és elképzelések. Csak nyugalom! Januárra a Vénusz sietve elhagyja a Skorpió jegyét, és a derülítő Nyilasban folytatja útját. Ezzel a Bika szülöték optimistábbá válnak. Most lehet nagy célokot megfogalmazni az újévre! Olyasmire gondoljon, ami kitartást igényel, de a következményei ugyancsak messze hatnak. Valami, vagy valaki mellett elkötelezheti magát januárban. Jól gondolja meg a dolgot!



Nyilas (XI. 23. - XII. 21.)

Az idősebb és az ifjabb családtagok eltérő módon állnak a karácsony, szilveszteri programhoz. Értelmes párbeszédrel azonban összehangolhatók a nagyon is ellentétes igények és elképzelések. Csak nyugalom! Januárra a Vénusz sietve elhagyja a Skorpió jegyét, és a derülítő Nyilasban folytatja útját. Ezzel a Bika szülöték optimistábbá válnak. Most lehet nagy célokot megfogalmazni az újévre! Olyasmire gondoljon, ami kitartást igényel, de a következményei ugyancsak messze hatnak. Valami, vagy valaki mellett elkötelezheti magát januárban. Jól gondolja meg a dolgot!



Mérleg (IX. 24. - X. 23.)

Szeretne mindenkinek a kedvében járni, de úgy, hogy közben a saját elképzeléseit se kelljen háttérbe szorítani. Mindez lehet, hogy nem lesz egyszerű. Ha teheti, vegyen ki szabadságot az év utolsó tíz napjára, így elérheti, hogy mindenre jut ideje. Az összes rokonnál látogatást tehet, sőt, a fodrászt is felkeresheti, valamint üldögélhet csendben, zenét hallgatva a fotelben. És persze a korecsolyázás sem maradhat ki. A karácsonyi telihold különös családi emlékeket ébreszt fel. Januártól aztán teljes érdeklődésével a jövő felé fordul. A Mérleg jeggyel



Rák (VI. 22. - VII. 22.)

A karácsony a család ünnepe, és 2015-ben, amikor a Rák jegyében ragyog a telihold, valóban a család lesz az ünnep középpontjában. Ha szívesen veszi, hogy az egész (nagy)család az Ön otthonában gyűlik össze, most nem kell kétszer kérnie őket. A vendéglátás persze fárasztó lehet, szerencsére a hangsúly eltolódik a lélekemelő epizódok felé. Az ajándékozás fontosságát felülírja az együtt-lét, a közös éneklés, társasjáték öröme. Januárban a – többi jegy szülötteihez hasonlóan – aktív és tettepre kész lesz. A Mars, az Uránusz és a Plútó nagy erővel ösztönzi, támogatja valamiben, amibe eddig nem mert belevágni.



Oroszlán (VII. 23. - VIII. 23.)

Fárasztó esztendőt hagyott maga mögött. Az év utolsó napjaiban leginkább lustálkodni lesz kedve. Lehet, hogy szil-



Férfi fodrászat
90 éve minden korosztálynak
Alap hajvágás 1300 Ft
Vendéglátás:
H-P: 07.00-18.30
Sz: 08.00-13.00
Várjuk kedves vendégeinket!
XVI. Veres P. út 114. • 403-6757
(A Budaörsi Városházánál szembe, a parkosított területen)



veszterkor is otthon marad egy jó könyv társaságában. Vagy csak úgy elmélkedik a 2015-ös év furcsaságain. Szerencsére semmi sem sürgői. Még az újévi fogadalmakat is ráer január közepéig megfogalmazni. Azért érdemes várni velük, mert január első két hetében érdekes, meglepő események lehetségesek, ami a terveit felülírja, vagy legalábbis más megvilágításba helyezi. Megvilágításról jut eszembe: ebben a sötét tél hónapban gondoskodjon minél több fényről a környezetében!



Skorpió (X. 24. - XI. 22.)

Az év végi ünnepek főnyei sző szerint más megvilágításba helyezik a dolgokat. A csendes téli estéken szívesen vonul vissza, hogy átgondolja az elmúlt hónapokat. Családi, baráti események szőjvetelhez talán kevesebb kedvet érez, de különösebben nem is zavarja a „kötélző” rokonlátogatás. A belső újjászűletésre figyel, belüli pedig egyre növekszik a bizonyosság, hogy 2016 különleges esztendő lesz. A nehéz feladatoktól soha nem félt, jövőre pedig lesz része ilyesmi. Január elején a Mars belép a Skorpió jegybe, ettől kezdve a szokásosnál is nagyobb lendülettel fog dolgozni.



Szűz (VIII. 24. - IX. 23.)

Most vagy soha: az év utolsó napjaiban tényleg elszánja magát, és most már igazán új életet kezd 2016-ban! Valóban időszéri, hogy túljeljen az aggodalmaskodáson. Tehát elkezd valamit, amivel már régóta tartozott önmagának (például végre megtanul vezetni, vagy mégis megpróbálkozik azzal a nyelvviszával). Az események felgyorsulása alól szerencsére a vacilláló Szűz sem vonhatja ki magát. A családban persze lehetnek ellenzök, kerékkötők, de őket hamar sikerül leszerelni. Őn pedig nagyon jól érzi, hogy 2016 egy év lesz – viszont ha nem él a lehetőséggel, sokáig nem adódik újabb.



Nyilas (XI. 23. - XII. 21.)

Az év utolsó napjaiban feltűnő a kitűnő kezdet után nem lett maradéktalanul sikeres, összeségében mégis elégedetnek érzi magát. A nehéz égi konstellációk sem zavarják az év végi ünnepnapokat. Levegőhöz jut, eltávolodhat a gondoktól. Az új esztendő lendületesen indul. Új terveket sző, új célok felé fordul. A megoldatlan problémák persze később még visszaköszönek, de most valóban az a legjobb, ha új ötleteken gondolkodik. Januárban sok ügyet sikerre vihet, és ebből a sikerből erőt meríthet a későbbiekben.



Mérleg (IX. 24. - X. 23.)

Szeretne mindenkinek a kedvében járni, de úgy, hogy közben a saját elképzeléseit se kelljen háttérbe szorítani. Mindez lehet, hogy nem lesz egyszerű. Ha teheti, vegyen ki szabadságot az év utolsó tíz napjára, így elérheti, hogy mindenre jut ideje. Az összes rokonnál látogatást tehet, sőt, a fodrászt is felkeresheti, valamint üldögélhet csendben, zenét hallgatva a fotelben. És persze a korecsolyázás sem maradhat ki. A karácsonyi telihold különös családi emlékeket ébreszt fel. Januártól aztán teljes érdeklődésével a jövő felé fordul. A Mérleg jeggyel



Bak (XII. 22. - I. 20.)

Derűs, nyugodt ünnepekre és vidám évkedzetre van kilátása. Legfeljebb apró bosszúságok zavarhatják meg a lélekemelő összejöveteleket. (A Plútó jelenlétéhez pedig már hozzászokhatott az elmúlt években.) Ha az ünnepet széles családi körben tölti, bőven lesz alkalom nosztalgiazásra, beszélgetésre, és önfeledt játéokra is. Január – ami a legtöbb



Anya-Lánya Zumba – Egy óra, ami csak kettőtökről szól.

4-7 éves gyerekeknek játékos mozgásfejlesztés táncal, anyukáknak intenzív zsírégítés! Pörgős latin zenék, egyszerű mozdulatok, mindez vidáman, nevetve, szórakozva! Gyertek, várunk Benneteket!
Bejelentkezés: 06-70-612-9516



MOZOGJ EGYÜTT GYERMEKEDDEL

Karácsonyi bérlet-akciók

8 alkalmas bérlet: 6800 Ft
12 alkalmas bérlet: 9600 Ft
Az akció december hónapban érvényes

Bak számára a születésnapját, személyes évének kezdetét jelenti, ezáltal nagyon lendületesen indul. Őn nem egyszerűen visszatér a munkahelyére, hanem beleveti magát a munkába. Az aktív évkedzet pedig előrevetíti, hogy az egész 2016-os év nagyon tevékeny lesz.



Vízöntő (I. 21. - II. 19.)

A jegy ura, az Uránusz, hosszú idő után előremenetbe kapcsol december 27-én. A legtöbb Vízöntőre ez igen jó hatással lesz. Az események ugyan megjósolhatatlanná és nehezen befolyásolhatóvá válnak, de a meglepetések szint hoznak a szürke januári napokba. 2016-ban rövid, de intenzív farsangi időszaknak örülhetünk, és annyira bizonyos, hogy a Vízöntők kitűnően érzik magukat egész januárban. Különösebb feladatok vagy nehézségek nem várhatóak, viszont Őn te lesz tenni akarással, és vidámsággal. Ha végképp nem tud mit kezdeni az energiájával, keressen egy szabadteher elfoglaltságot, például utazalon el sielni.



Halak (II. 20. - III. 20.)

A planéták karácsonyi ajándékot nyújtanak át a Halak szülötkeknek. A nyomozott, feszült fényzöveg – amelyek az elmúlt 3-4 hónapban oly sok nehézséget okoztak – átmenetileg feloldódnak. Az ünnep varázsát semmi nem zavarja, sőt igazi csoda készül, amelyet a Halak tudnak a leginkább értékelni. Nagy reményekkel lép át Szilveszter éjjele az új esztendőbe. A január hoz ugyan néhány meglepő fordulatot, de ezek inkább segítők, közelebb viszik álmait megvalósulásához. Nehezen indokolható derülátása talán kiváltja néhány embernél a féjcsóválást, de ennél nagyobb baja ne legyen 2016-ban.

Tóth Éva Ágota (20/489 92 97)

LÁBÁPOLÁS OTTHONÁBAN
KÉZI-GÉPI PEDIKÚR
Hívjon bizalommal:
20/538-6192, 30/617-7784

A SPORT IS LEHET SZÓRAKOZÁS!

Gyere el hozzánk, és éld át Te is a mozgás örömeit! Várunk szeretettel hangulatos Stúdióinkban, kiscsoportos óráinkon, kortól és nemtől függetlenül! Megtalálsz minket a 16. kerület csendes, kertvárosi részén, közel a Centenárium lakótelephez.
Gyere, próbáld ki óráinkat, és engedd, hogy magával ragadjon a fitness világa!
A második alkalmat mi adjuk ajándékba! :)
Várunk szeretettel: Eszter és Tamás
06-70-612-9516

NEM „CSAK” FITNESS TEREM!
Családi programok, fellépések, kirándulások, közös filmezések, Zumba hétvégék, buli hangulatú ünnepi fitness órák, törzsvendégeknek kedvezmények, minden vendégünknek nyemrenyjátékok, akciók, ajándékok.
Tartozz Te is közénk! :) Ne feledd, a második alkalmat ajándékba kapod!

Body Steel – Egyedülálló súlyzós edzés csak nálunk!



Egy minden izmot megmozgató erősítő óra, férfiaknak és nőknek egyaránt. Minden kedden és csütörtökön 20.00-tól, pénteken 18.00-tól.

ZUMBA – Tánc és fitness egyben? IGEN!
Jó hangulatú óra, változatos koreográfiák, stresszoldás, kikapcsolódás, ZSÍRÉGETÉS!
Zumba fitness minden hétfőn, szerdán, pénteken 19.00-tól, kezdő Zumba csütörtökönként 17.00-tól, Anya-Lánya Zumba keddenként 17.00-tól.

Napfény Mozsasztúdió, 1162 Budapest, Hermina út 16. (Centenárium lakótelep mellett) Tel: 06-70-612-9516
napfeny.mozsasztudio@gmail.com

Emese nyerte az amazonok csatáját

Az olimpia közeledtével egyre izgalmasabb kérdés, hogy vajon kik és hányan képviselik majd a kerületet a jövő nyári ötkarikás játékokon. Esélyesből nincs hiány, hisz a kardvívó Decsi Tamás, a birkózó Módos Péter, a cselgáncsozó Krizsán Szabolcs még egyaránt reménykedhet az olimpiai szereplésben.

A bizakodók társaságához csatlakozott a szintén birkózó (és a XVI. kerületben lakó) Barka Emese is, aki eddigi sikereit – világ- és Európa-bajnoki bronzérem, Európa Játékok-győzelem – elsősorban 55 kg-ban érte el, ám a súlycsoportok változtatásával az olimpiáért már az 58 kg-sok között kellene majd eredményesnek lennie. Ebben a súlycsoportban azonban már itthon is komoly rivalisa akad.

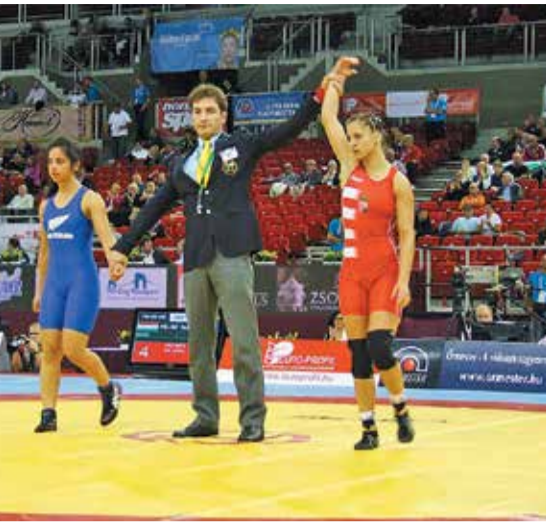
Sastin Marianna ugyanis a női birkózás első és eddigi egyetlen világajnoka, aki szintén az 58 kg-ban szeretett volna az olimpiára kijutni.

A magyar szövetség salomoni döntést hozott: a Las-Vegas-i kvalifikációs világajnokságon Marianna indulhatott az 58 kg-ban, így neki biztosítottak először lehetőséget az olimpiai szereplés kiharcolására. A tengeren



Barka Emese csatájának fotó

Az első amazonok csatájára a férfiak mérkőzése előtt került sor, melyet viszonylag simán Sastin Marianna nyert meg a rossz taktikával birkózó Emese ellen. A visszavágót az ESMTK – Vasas férfi csapatbajnoki mérkőzés után rendezték, amelyen ismét a



A döntő pillanat: Barka Emese keze a magasban

Riersch Tamás

Az első amazonok csatájára a férfiak mérkőzése előtt került sor, melyet viszonylag simán Sastin Marianna nyert meg a rossz taktikával birkózó Emese ellen. A visszavágót az ESMTK – Vasas férfi csapatbajnoki mérkőzés után rendezték, amelyen ismét a

Évzáró: szárnyal az Ikarus

Az Ikarus BSC Atlétikai Szaksztyályának évzáró bankettjére a „hőskorban” még a Bátony utcai sporttelep régi klubépületében került sor. Aztán a rendezvény átköltözött a közeli Tánácsis iskola ebédlőjébe, ahol hosszú éveken keresztül jól érezte magát. A sporttelep felújítását követően ugrásszerűen megnőtt az atléták létszáma, olyannyira, hogy a tágas ebédlőt is kinőtötték. Ekkor költözött át a rendezvény a Corvin Művelődési Ház Harmónia termébe. Itt mindössze két alkalmat ért meg, a szaksztyály folyamatosan növe létszáma ugyanis ennek a teremnek a befogadóképességét is meghaladta. Így történt, hogy az idei évzáró rendezvényt már a nagy színházteremben tartották az atléták.

Természetesen észrevehető a párhuzam a klub fejlődése, és az évzárón résztvevő közönség növekedése között. Az Ikarus BSE ugyanis rendkívül dinamikus fejlődik. Köszönhetően annak, hogy az önkormányzat megteremtette az edzőkés versenyei infrastruktúráját. A sporttelep ma már úgy fest, hogy oda focistáknak is atlétáknak is jó kimenni. Svantner István ügyvezető elnök az idei évzáró eseményen ki is jelentette: „Mostanában kifejezetten jó érzés az Ikarus elnökének lenni.”

A klub taglétszáma 600, ebből az atlétáké 350 feletti. Márpedig a nagyobb merítéssel több tehetség is a felszínre hozható. Ifjabb Tomhauser István, az atlétikai szaksztyály vezetőedzője elmondta, már nem a létszám növelésére törekszenek,

ez ugyanis közelíti a 100 százeleket. Sokkal fontosabbnak tartják a minőségi munka és a minőségi eredmények irányába történő elmozdulást. A minőségre már eddig sem lehetett panasz, hisz másképp nem kerülhettek volna ki az Ikarusból olyan atlétegyéniségek, mint az Európa-bajnoki bronzérmes, olimpikon Kiss Dániel, vagy a junior világajnoki döntős és a Universiade-résztvevő Gyürkés Viktória.

– Az idei évben a szaksztyály versenyzői 74 versenyen vettek részt, és a korosztályos-, valamint felnőtt országos bajnokságokon összesen 104 érmet, köztük 42 aranyat szereztek – értékelte a 2015-ös szezont a vezetőedző. Ezzel az eredménnyel pedig tavaly a fővárosban az Ikarus volt a legeredményesebb klub, amit nagy valószínűséggel idén is meg fog ismételni. A klub korábbi atlétája, Kovács Péter polgármester szerint jó lenne az eddigi elért magasságot továbbemelni. Mert, van még hova emelni a lécet. Jövőre például



ez ugyanis közelíti a 100 százeleket. Sokkal fontosabbnak tartják a minőségi munka és a minőségi eredmények irányába történő elmozdulást. A minőségre már eddig sem lehetett panasz, hisz másképp nem kerülhettek volna ki az Ikarusból olyan atlétegyéniségek, mint az Európa-bajnoki bronzérmes, olimpikon Kiss Dániel, vagy a junior világajnoki döntős és a Universiade-résztvevő Gyürkés Viktória.

– Az idei évben a szaksztyály versenyzői 74 versenyen vettek részt, és a korosztályos-, valamint felnőtt országos bajnokságokon összesen 104 érmet, köztük 42 aranyat szereztek – értékelte a 2015-ös szezont a vezetőedző. Ezzel az eredménnyel pedig tavaly a fővárosban az Ikarus volt a legeredményesebb klub, amit nagy valószínűséggel idén is meg fog ismételni. A klub korábbi atlétája, Kovács Péter polgármester szerint jó lenne az eddigi elért magasságot továbbemelni. Mert, van még hova emelni a lécet. Jövőre például

ismét olimpia lesz, melyen jó lenne, ha az Ikarus is képviselhetné magát. De ugyancsak fontos lenne, ha a korosztályos és a felnőtt vígversenyeken is egyre több ikarusos atléta szerepelne.

– Az országos bajnokságokon szerzett aranyak számát ötvenre emelném, az érmek száma meg 150 lehetne. Emellett az aranyjelvényes sportolók létszámát is 10 százelekkal növelni lehetne – mondta a polgármester. A november 16-i rendezvényen a szaksztyály vezetői értékelték az évet, és minden korosztályban megjutalmazták a legjobban teljesítőket. Két rendhagyó díjátadásra is sor került. Egyeszt ismét átadták – de immár tünnepléses keret között – a szaksztyály vezetőjének, Adorján Istvánnak a múlt évi budapesti pontverseny első helyéért járó trófeát, másrészt a Varjú Vilmos Olimpiai Baráti Kör Gyulai Sándor Vándorkupaival jutalmazta a klub fiatal tehetségeit, Kéri Tamás válogatott rúdugró.

Riersch Tamás

Együtt zöldőbbek vagyunk!



Az összehangoltan működő nagy rendszerek a természetben és a mindennapi életben is hatékonyabbak, mint a sok, különálló, ellenőrizetlen kis rendszer. Így van ez a fűtés területén is. A távfűtés nagyobb hatékonysággal és kevesebb tüzelőanyag felhasználásával állítja elő a hőenergiát, mint az egyedi rendszerek, miközben a környezetszennyező anyagok ellenőrzött kibocsátásával csökkenti a környezet terhelését. Együtt nem csak többek vagyunk – többet is teszünk a környezetért!

BUDAPEST

www.fotav.hu



FÓTÁV

Közel ötven esztendő olimpiai reménységünk

Bencze János ránkösztentmihályi parasportolóról már többször hírt adtunk. Ennek két oka volt: egyrészt az szereplésével gyakran adott okot az interjúkra, másrészt magunk is nagyon büszkék vagyunk a teljesítményére. A gyógyíthatatlan betegségnek számító sportriac arthritisben (pikkelysömör által okozott sokizületi gyulladásban) szenvedő sportember az idei évben is elkápráztatott bennünket a teljesítményével. Az általa alapított és Rákosszentmihályon működő Delta Szabadidő és Versenysport Egyesületet parakajakosaként az Európa-bajnokságon 3., a riói előolimpián 5., illetve az első ízben megrendezett maratoni világbajnokságon (ez a parasportolónál világpáncsák számított) pedig első lett. Ez utóbbi eredményével egyben sporttörténelmet is írt, hiszen ezen a versenyen az első kiosztott aranyérmét ő nyerte.

Az idei legfontosabb versenyem, a milánói világbajnokság sajnos nem úgy sikerült, ahogy azt szerettem volna – mesélte. – A döntő első hét helyezettje kvalifikálta magát a paralimpiára, én meg 16. századdal lemaradtam a szlovén ellenfelemtől, csak a nyolcadik helyen értem célba. Az eredménynek több oka is volt: egyrészt a rajtgépem be-



Bencze János ránkösztentmihályi sportoló paralimpiára készül

ragadt, így a többiekhez képest hendikeppel kezdtem a döntőt. Nem csoda, hogy közel fél másodperccel rosszabb eredményt értem el, mint a középöntőben. Száz méternél egy hatalmas adag hínár is ragadt a hajómra, illetve 70 méterrel a cél előtt egy nagy oldalszelet is kaptam.

Bencze János a maga 49 évével nemcsak a hazai, hanem a nemzetközi mezőnyben is a legidősebb versenyzőnek számít. Az Európa-bajnokságon az öt megelőző osztrák és orosz versenyző együttesen is fiatalabb volt nála. Nem csoda, hogy a milánói vébé után elgondolkodott a folytatásról.

– Az elmúlt években annyiny energiát és támogatásokat híjjan annyit pénzt fektettem a paralimpiai szereplésbe, hogy ebbe egy kicsit bele is fáradtam. Ehhez azért hozzájárult, hogy úgy éreztem, nemhogy segítséget nem kapok, de inkább hátráltatják a munkámat. Többek között évente

kell újabb és újabb orvosi vizsgálatokkal bizonyítanom, hogy a sérülésem gyógyíthatatlan. Szerencsére János a harc folytatása mellett döntött. Ennek pedig egy riói út (amely meghívásos verseny volt), az olimpia (és paralimpia) pályán elert ötdik hely, illetve egy világpáncsák-siker volt az eredménye. Ez utóbbi két verseny között még pihenni sem maradt ideje, mert a 28 órás hazautazás után mindössze egy nappal már Győrben a maratoni versenyen kellett bizonyítania. Ráadásul az eddig megszokott 200 méteres versenytáv helyett 3x3,9 km-t kellett lapátolnia, ami egy kipihent ember számára is nagyon megterhelő lett volna. – Alaposan átgondoltam a dolgot, és végül úgy döntöttem, hogy megkezdem a felkészülést a „pótfelvetelre”. Májusban, Duisburgban rendezik majd a paravilágbajnokságot (amely azért épnek egy világpáncsák verseny lesz), ahonnan egy versenyző kvalifikálhatja magát Rióba. Ha úgy nézzük, erre az idei vébé nyolcadik helyemmel nekem van a legnagyobb

Kiadó

KIADÓ a Centenáriumi lakótelep I. ütemében első emeleti, egyedi felületű 2 szobás lakás, 2 havi kaucióval. Tel: 06-30-9111-828

GYÖMÉR eladó-kiadó családi ház. Tel: 06-70-567-6076

Állás, munka

NEGÝÓRÁS, fix időpontos, adminisztratív munkakörbe középkörü hólgy jelentkezését várom. Számítógép kezelési tudás szükséges. Tel: 06-30-950-2993

SZILASLIGETEN családi ház eladó: 3 szobás, 2 konyha, 2 fürdőszoba, 270 m²-os telkekkel, lakható melléképülettel, pesti 1,5 szobás lakást beszámítok. Tel: 06-30-9927-214

Újonnan nyitott benzinkútra shopos és kútkelőző kollégákat felvesszünk!
Munkánk: lelkesedés, szorgalom, kitartás és elégedett vásárló mindannyiunk sikere.

Jelentkezni lehet a **06-20-3541-756-os számon**

ÜZLETI VEZETŐK csoporttal, illetve üzletkövetket felvesz, pályakezdeket betanít az Euro-Quattro Biztosítást Közvetítő Brokerház-Alkusz Kft. Tel: 06-20-366-3183

IDŐSGONDOZÁST, gyermekfelügyelet, takarítást vállal frissnyugdíjas, megbízható nő EU-okleveles szakirányú végzettséggel, referenciákkal. Tel: 06-20-621-0248

GÖDŐLLŐ külterületen (Ökörtelek) kárpótlási földek első tulajdonostól sürgősen eladók. Tel: 06-30-9426-428

FŐTON SÜRGŐSEN ELADÓ 1 ha kárpótlási szántóföld, betonúton megközelíthető, Villany bekötés előtt. Tel: 06-30-316-7089

XVI. ker. Újszász utcában biztonságos, őrzött terület buszoknak, gépjárműveknek, iroda- és raktár, szaniter konténerek tárolására KIADÓ. Ugyanitt 505 négyzetméter ELKERÍTHETŐ TERÜLET ELADÓ, részletfizetési lehetőséggel is. Érd: Lőkös Kft. 06/30-9416-209

Konténeres autóra gyakorlott sofört keresünk
XVI. kerületi telephelyre. Tel: 06-70-2385-443

TAKARÍTÁS! Fiatal, megbízható hólgy kisebb-nagyobb takarítást, ablaktisztítást, vasalást vállal. Irodák, társasházak részére is. Gyors és precíz munkavégzés. Tel: 06-30-294-2227

ÖRKÉNYBEN eladó egy 98 nm-es, kertessel családi ház 890 nm saroktelken. Elő-

esélyem, de számítani kell rá, hogy az olimpia részvételi lehetősége másoknak is vonzó lesz, így a mezőnyben újabb fiatalok tűnhetnek fel. Én azonban továbbra sem szeretnék lemondani az álomról, hogy egyszer életemben részt vehessek egy paralimpián.

Riersch Tamás

SALIX KERTÉSZETI ÁRUDEA
1164 Bp. Magtár u. 40.
T/F: 400-3059, 06-30-9448-394

Helyben termelt töves és vágott FENYŐFAK KARÁCSONYI VÁSÁRA
December 23-ig minden nap 8-16,30-ig
December 24-én 8-14-ig

MUNKÁT keresek a XVI. kerületben. Teljes vagy részmunkaidős irodai, eladói, könnyű fizikai munka is érdekel. Magdolna. e-mail: precise@freemail.hu

Társkereső

AMERIKÁBÓL hazatért nyugdíjas férfi érdekelne egy nemdohányzó, nem drogozó, csinos, független hólgy kísérőtársnak Egyszerűlőki 4 szilagos vízterápias szállodába 50 éves korig. Válaszlevelet a Helyi Hírek szerkesztőségébe (1162 Hermina út 16.) kérem az alábbi jellege megadásával: „Terápia”

60/160/60 kg Zuglói hólgy keresi társát hasonló, független férfi személyben. Tel: 06-20-253-8670

Adásvétel

KOLONIÁL bútork: háromajtós (olom-üveges) ruhásszekrény, kanapégyő, dohányzóasztal + 2 fotel jó állapotban, olcsón eladó. Tel: 06-30-827-8536

ELADÓ egy Inacare típusú összehajtható kerekesszék, egy guruló szobai WC, valamint felhótt pelenkák. Tel: 06-20-226-2661

AVON termékekkel kapcsolatban forduljon hozzáz bizalommal, segítők! Ha kedvet érez hozzá, csapatunkba is szivesen várjuk! Szécsi Katalin: 06-20-9312-870, e-mail: szecsik.katalin71@gmail.com

Keres

KÉSZPÉNZÉRT VESZEK értékbecsléssel bútorkat, festményeket, dísz tárgyakat, porcelánokat, szobrokat, órákat, csillár, hangszert, könyveket, szőrmét, bizsukat, teljes hagyatékok, díjtalan kiszállással, hétvégén is. Tel: 06-20-544-0027

KARDOT, bajonetet, rohamsisakot, katonai egyenruhát, emléktárgyakat, kitüntetést, valamint régi pénzt vásárolnék. Tel: 06-20-459-9132

Keres
KÉSZPÉNZÉRT VESZEK értékbecsléssel bútorkat, festményeket, dísz tárgyakat, porcelánokat, szobrokat, órákat, csillár, hangszert, könyveket, szőrmét, bizsukat, teljes hagyatékok, díjtalan kiszállással, hétvégén is. Tel: 06-20-544-0027

KARDOT, bajonetet, rohamsisakot, katonai egyenruhát, emléktárgyakat, kitüntetést, valamint régi pénzt vásárolnék. Tel: 06-20-459-9132

Keres
KÉSZPÉNZÉRT VESZEK értékbecsléssel bútorkat, festményeket, dísz tárgyakat, porcelánokat, szobrokat, órákat, csillár, hangszert, könyveket, szőrmét, bizsukat, teljes hagyatékok, díjtalan kiszállással, hétvégén is. Tel: 06-20-544-0027

KARDOT, bajonetet, rohamsisakot, katonai egyenruhát, emléktárgyakat, kitüntetést, valamint régi pénzt vásárolnék. Tel: 06-20-459-9132

Keres
KÉSZPÉNZÉRT VESZEK értékbecsléssel bútorkat, festményeket, dísz tárgyakat, porcelánokat, szobrokat, órákat, csillár, hangszert, könyveket, szőrmét, bizsukat, teljes hagyatékok, díjtalan kiszállással, hétvégén is. Tel: 06-20-544-0027

Hagyományos KANGOO Mikulás a Szent Imre utcában



December 3-án immár 7. alkalommal SIFI szervezésében Hornyák Ádea emlékére, a gyerekek nagy-nagy örömeire, az Eisberg támogatásával rendhagyó Mikulás ünnep volt a Göllesz Viktor Általános Iskola ESZ és EGYMI Beszédjövítő Általános Iskola tagintézményében. A diákok Sifi szervezésében – Ádea hagyományai emlékére – rendszeresen részt vehetnek az örömteli, fejlesztő, különleges élményt nyújtó kangoo foglalkozásokon. A játékos fejlesztés mellett az együttműködés, segítségadás, elfogadás élményét is megtapasztalhatják a gyerekek. Idén is az Eisberg támogatásával jutott el a Kangoo Mikulás a kicsikhez. Élmény volt a nebulóknak az egészséges saláták kóstolása mellett az is hogy kangoozhattak és csokimikulást is kaptak. Sifi és az Eisberg által nyújtott, gyermek-mosolyokat csalogató rendszeres programok segítenek az egészséges testylök megtartásában, az egészséges életmód népszerűsítésében, miközben a gyerekek a Kangoo Mikulás élményben részesülnek. Már alig várják a jövő évben, hogy ismét hasonló, örömteli meglepetésben legyenek részük!



HH 16-14 APRÓ

Oktatás

GITÁROKTATÁS. Tel: 06-30-922-0086
DOBOKTATÁS vállalt dobtánár a XVI. kerületben. házhoz is megyek. Tel: 06-20-544-2907

HUSZÉVES szakmai gyakorlati rendezést tanárnő MATEMATIKA oktatást, TANULÁS módszertant, KÉSZÉSGÉJELTESZTŐ foglalkozást, korrelatációt vállal általános iskolások részére. Tel: 06-30-329-6316

ANGOL és NÉMET nyelv oktatása kedves, gyakorlott diplomás, fiatal nyelvtanárnőtl a XVI. kerületben, napközben. Beszédközpontú órák, korrelatáció, vizsgafelkészítés egyénre szabottan. Tel: 06-30-951-1615

ANGOL nyelvtanítást, vizsgafelkészítést, társalgási gyakorlatot, nyelvtani rendszeres, beszédközpontú órák. Tel: 06-30-951-1615

ANGOL OKTATÁS bármilyen szinten. Korrelatáció, KÖZEPFOKU nyelvvizsgára, ÉRETTSÉGRE, FELVÉTELÉRE gyors, hatékony felkészítés dinamikus nyelvtanártól, délelőtti is. Tel: 403-7949, 06-20-432-4728

NÉMET nyelv tanítása, korrelatáció, érettségire, nyelvvizsgára felkészítés, minden szinten, hétvégén is, szaktanárnőtl. Tel: 407-2047, 06-20-368-7284

NÉMET nyelvtanítást, nyelvvizsgára felkészítést minden szinten – hétvégén is – vállalok. Tel: 409-0046, 06-20-438-7638

NÉMET nyelv oktatása diplomás, anyanyelvi tapasztalattal is rendelkező, fiatal nyelvtanárnőtl. Vizsgafelkészítés, korrelatáció minden szinten. Tel: 06-30-951-1615

Ingtatlan, lakás

CINKOTÁN, a Lapát utcában, 1000 nm-es telken 3 szobás, felújított ház eladó. Irányár: 28 millió Ft. Tel: 06-70-219-2512

ÖRKÉNYBEN eladó egy 98 nm-es, kertessel családi ház 890 nm saroktelken. Elő-

ÖRKÉNYBEN eladó egy 98 nm-es, kertessel családi ház 890 nm saroktelken. Elő-

ÖRKÉNYBEN eladó egy 98 nm-es, kertessel családi ház 890 nm saroktelken. Elő-

ÖRKÉNYBEN eladó egy 98 nm-es, kertessel családi ház 890 nm saroktelken. Elő-

HH Aprók az interneten

APRÓHIRDETÉSEK FELADÁSA AZ INTERNETRE ÉS A NYOMTATOTT ÚJSÁGBA. Apróhirdetési portálunk a következő címen található meg: <http://apro.helyihirek.hu>. Itt az olvasók önállóan feladhatják apróhirdetéseiket, illetve ingyenesen feltesszük, ha a szövegét postai levélben vagy e-mail útján eljuttatják a szerkesztőségbe (HH, 1162 Bp. Hermina út 16.; e-mail: hh@hh16.hu).

A nyomtatott újságba egy apróhirdetés két egymás utáni lapszámba 3.000 Ft, feladható a szerkesztőségben, és a következő helyeken:

- **Aranyvár könyvesbolt**, X. Fehér út 3. • H-P: 10-19, Szo: 9-13 (Cédrus Piac az Őrs vezér tere közelében, az első emeleten)
- **Tom Órabolt**, 1161 Rákosi út 116. (a József utcánál)
- **Óra-Ajándék üzlet a Sashalmi piacon**, 1163 Margit u. 1.
- **Nyomatvány-Ajándék üzlet**, 1165 Jókai u. 1-3. (az OTP mellett)
- **Fodrászat, XVI. Rutafa u. 19.** (Centi, az Olga u-nál), tel: 403-2498

Feladási határidő a következő számba: 2016. január 14.

INGYENES apróhirdetés CSAK INTERNETES megjelenés!
Az újságban történő megjelenés nem ingyenes, a fenti felvetőhelyeken, illetve a szerkesztőségben személyesen intézhető.

INGYENES LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS A HELYI HÍREK INTERNETES OLDALÁN! <http://apro.helyihirek.hu>

Hirdetés szövege: (Nyomatottat benékel, olvasmányos!)

Hirdetést feladó neve:

címe:

telefonszáma: aláírása:

e-mail cím:

A szerkesztőség fenntartja a jogot, hogy az érdeklőt sértő vagy az etikai normákba ütőző hirdetéseket megjelentetésétől elzárkózzon!

A kitöltött szöveget kérjük levélben eljuttatni a szerkesztőség postacímére: Helyi Hírek, 1162 Bp. Hermina út 16.

NINCS HOL? Nincs kívül? Nincs mivel?

Mi megtaníthatjuk pingpongozni a Tánocs Gimnáziumban esténként! Érdeklődni: 407-3731

Szépség és egészség

FOGORKÉSZÍTÉS, JAVÍTÁS. Kunze, XVI. Mátyásföld, Olom u. 8. Tel: 403-7385, 06-20-4827-872

BEGÉRSÉGMEGŐRZÉS, KIALAKULT betegségek tünetcsökkentése, stresszoldás, közérzetjavítás, dohányzásról leszoktatás SCIO Nelson

MEGBÍZHATÓ JÓSNŐ SEGÍT megoldani élele problémáit. Tel: 06-30-9842-906

INGYEN elvihető könyvekről Budapestben házhoz megyek. Hétvégén is hívhatok. Tel:06306277262

SZÉPIRODALMI, ifjúsági és mesekönyveket kérek a csángó gyerekeknek. Kérem, segítsenek! Köszönöm! Tel: 384-4073

Közlemény

MOZGÁS- ÉS hallássérült gyerekek és felnőttek jelentkezését várjuk, akik szeretnének megtanulni pingpongozni. Érdeklődni: 407-3731

KONTÉNERES sít, föld, söder, homok szállítása: 4, 5, 6, 7, 8 m³ LENYITHATÓ KONTÉNEREKTEL Tel: 400-1178, 06-30-949-3551

KONDI TEREM Fitness Szauna Szolárium Nyitva: H-P: 6-22 Sz: 8-18 V: 8-14 Havibérlét: 7000 Ft 10 alkalmas: 6200 Ft Napjegy: 1000 Ft Első edzés ingyenes! 1162 Csömöri út 158. Tel: 405-1871 Metró Sportpálya emeleti részén

KONDI TEREM Fitness Szauna Szolárium Nyitva: H-P: 6-22 Sz: 8-18 V: 8-14 Havibérlét: 7000 Ft 10 alkalmas: 6200 Ft Napjegy: 1000 Ft Első edzés ingyenes! 1162 Csömöri út 158. Tel: 405-1871 Metró Sportpálya emeleti részén

KONDI TEREM Fitness Szauna Szolárium Nyitva: H-P: 6-22 Sz: 8-18 V: 8-14 Havibérlét: 7000 Ft 10 alkalmas: 6200 Ft Napjegy: 1000 Ft Első edzés ingyenes! 1162 Csömöri út 158. Tel: 405-1871 Metró Sportpálya emeleti részén

KONDI TEREM Fitness Szauna Szolárium Nyitva: H-P: 6-22 Sz: 8-18 V: 8-14 Havibérlét: 7000 Ft 10 alkalmas: 6200 Ft Napjegy: 1000 Ft Első edzés ingyenes! 1162 Csömöri út 158. Tel: 405-1871 Metró Sportpálya emeleti részén

KONDI TEREM Fitness Szauna Szolárium Nyitva: H-P: 6-22 Sz: 8-18 V: 8-14 Havibérlét: 7000 Ft 10 alkalmas: 6200 Ft Napjegy: 1000 Ft Első edzés ingyenes! 1162 Csömöri út 158. Tel: 405-1871 Metró Sportpálya emeleti részén

KONDI TEREM Fitness Szauna Szolárium Nyitva: H-P: 6-22 Sz: 8-18 V: 8-14 Havibérlét: 7000 Ft 10 alkalmas: 6200 Ft Napjegy: 1000 Ft Első edzés ingyenes! 1162 Csömöri út 158. Tel: 405-1871 Metró Sportpálya emeleti részén

KONDI TEREM Fitness Szauna Szolárium Nyitva: H-P: 6-22 Sz: 8-18 V: 8-14 Havibérlét: 7000 Ft 10 alkalmas: 6200 Ft Napjegy: 1000 Ft Első edzés ingyenes! 1162 Csömöri út 158. Tel: 405-1871 Metró Sportpálya emeleti részén

biorezonanciával, valamint asztrológiai elemzések és oktatás a 16. kerületben. Inlfók: www.anyekesfeny.hu • Tel: +36-30-327-7983

FRISS TERMELOŐ HÁZI tehénlőt minden nap kapható a Sashalmi Piacon 220 Ft/liter áron. Tel: 06-30-2053-606

ZAKOPANE központban luxus apartman kiadó egész évben. Étkezés megoldható, fizetés a helyszínen. Tel: 06-30-2053-606, www.jawor.zol.pl

AUTOSZERVIZ és karosszéria javítás, fényezés, biztosítási ügyintézés, vizsgatartás, teljes körű alkatrész-ellátás 1162 Bp. Csömöri út 201. Tel: 415-0844, 06-20-251-1513

REMA TIP TOP Gumiabroncs szakszerű javítás (autó, motor) XVI. Templom u. 36. www.gumiszervert16.hu Tel: 405-1461, 06-70-241-9493

EXPRESSZ SZŐNYEGTISZÍTÓ KFT. Minőségű szőnyeg- és kárpítottisztítás. Minőségesebb mosás, vegyértékes, csapka, javítás. Biztató hólgy - 2 nap alatt: www.szonyegexpressz.hu Non-stop hívható: 06-1-2807514; 06-30949-4380

MIHÁLY ÉS TÁRSAI KÁRPITOS, Bútor-készítő és Lakberendező Bt. Stíl- és modern bútorok egyedi tervezésű, felújítása, antik és bútorok restaurálása asztalosmunkával, bútorozóval, ajtó- és fallámpák, ill. díszítő függönyök és védőhuzatok készítése 1165 Bp. Zsélyi A. u. 6. Tel/fax: 321-0383, 06-30-954-1727

CÉGÜNK VALLAJJA kárpitos bútorok felújítása, áthúzását. Szállítás, szövetminta, ingyenes helyszíni felmérés T/0-243-5277

ÜVEGÉZÉS! Ajtó, ablak, thermó, tükör, képerket, biztonsági üvegezés. Biztosításra is, közületeknek átutalással fizetés. Nyitva: H-P 8-20-ig, Sz: 9-14-ig. Tel: 06-1-407-0410, 06-70-626-0874 • XVI. Ijász utca 3.

ÜVEGÉZÉS! Ajtó, ablak, thermó, tükör, képerket, biztonsági üvegezés. Biztosításra is, közületeknek átutalással fizetés. Nyitva: H-P 8-20-ig, Sz: 9-14-ig. Tel: 06-1-407-0410, 06-70-626-0874 • XVI. Ijász utca 3.

ÜVEGÉZÉS! Ajtó, ablak, thermó, tükör, képerket, biztonsági üvegezés. Biztosításra is, közületeknek átutalással fizetés. Nyitva: H-P 8-20-ig, Sz: 9-14-ig. Tel: 06-1-407-0410, 06-70-626-0874 • XVI. Ijász utca 3.

ANTIK CSILLAROK, fallakör javítása, felújítása, árusítása. Gervai Csilláros, VII. ker. Hevesi S. tér 3. Tel: 3212-972, 06-30-395-0567

MEGBÍZHATÓ KÖNYVELO a XVI. kerületben. www.okos-konyvelos.hu • Tel: 06-20-3509-170

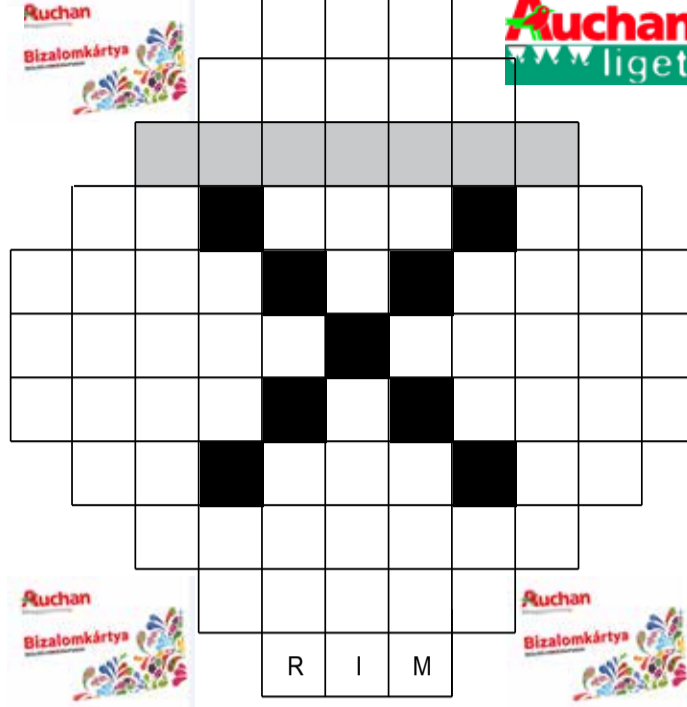
KÖNYVELÉS: magánszemélyek személyi jövedelemadó-bevallását teljes körű ügyintézésrel vállalom. Tel: 06-30-859-7341

KÖNYVELÉS: magánszemélyek személyi jövedelemadó-bevallását teljes körű ügyintézésrel vállalom. Tel: 06-30-859-7341

KÖNYVELÉS: magánszemélyek személyi jövedelemadó-bevallását teljes körű ügyintézésrel vállalom. Tel: 06-30-859-7341

KÖNYVELÉS: magánszemélyek személyi jövedelemadó-bevallását teljes körű ügyintézésrel vállalom. Tel: 06-30-859-7341

Nyerjen Auchan ajándécsomagot



Milyen volt az élet 100-120 évvel ezelőtli a Pest keleti határán felépülő telepeken? Számos történelmet olvashatunk erről a Kertvárosi Helytörténelmi Füzetek sorozatban. A 39. számban viszont kevesebb a sztori, ám annál több a fénykép. Számos portréfotó tekintelne ránk szebbnél szebb női szempárok huncutul, vagy épp édes-bus bor

A SPORT IS LEHET SZÓRAKOZÁS!

Gyere el hozzánk, és éld át Te is a mozgás örömeit! Várunk szeretettel hangulatos Stúdióinkban, kiscsoportos óráinkon, kortól és nemtől függetlenül! Megtalálsz minket a 16. kerület csendes, kertvárosi részén, közel a Centenárium lakótelephez. **Gyere, próbáld ki óráinkat, és engedd, hogy magával ragadjon a fitness világa!** A második alkalmat mi adjuk ajándékba! :) Jelentkezz be még ma!

Várunk szeretettel: **Eszter és Tamás**
06-70-612-9516

Rólunk írták:

„10 kilót fogytam néhány hónap alatt. Alapvetően az esküvőm miatt kezdtem el járni Tomi és Eszter óráira, de most már szeretném elérni a célt. Főleg a hasam szeretném, hogy kisebb legyen. Független is lettem, jólesik a mozgás, és jó a társaság. Kg-ban most nincs kitűzött cél, csak a formálódás.” **Brigi (26 éves)**



„Ez az a hely, ahol nem kell a legújabb menő edzőcuccokban lenned. Itt nem baj, ha véletlenül másik irányba csinálod a koreográfiát. Itt tényleg annyi a lényeg, hogy jól érezd magad, és utána büszkén hordj magassarkút, mert bizony bomba vádlid és popsid lesz. :) Az Oktató mindig mosolyogva fogad, és mindig

TANULJ MEG TÁNCOLNI A SZILVESZTERI BULIRA!

8 alkalmas tánctanfolyamunkon még karácsony előtt elsajátíthatod a divatos latin táncok, és a keringő alapjait. Rocky/Five, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba, Angol és Bécsi Keringő.

Gyere el az első órára október 29-én, csütörtökön 18.45-től!

Címünk: 1162 Bp. Hermina út 16.
Bejelentkezés szükséges: napfény.mozgasstudio@gmail.com; 06-70-612-9516
További információért látogasd meg a weboldalunkat: www.napfenymozgasstudio.hu



pozitív, jókedvű a hangulat. Nem hiába veszem rá magam én is hetente többször, hogy neki induljak Zumbázni.” **Emese (31 éves)**

„A Napfény Mozgásstúdióban mindig nagyon családias a hangulat. Eszter nagyon jó Zumba oktató és barát is. Itt nyíltam ki, itt lett önbizalmam Eszternek és a sok új barátnak köszönhetően. Mindig jó hangulatban telnek az órák, feltöltenek energiával, bulizunk. A csapatépítő hétfék is fantasztikusak. Örülök, hogy ennek a vidám, családias csapatnak a tagja lehetek.” **Betti (34 éves)**

NEM „CSAK” FITNESS TEREM!

Családi programok, fellépések, kirándulások, közös filmezések, Zumba hétfék, buli hangulatú ünnept fitness órák, törzsvendégeknek kedvezmények, minden vendégünknek nyreményjátékok, akciók, ajándékok.

Tartozz Te is köztünk! :) Ne feledd, a második alkalmat ajándékba kapod!

Napfény Mozgásstúdió, 1162 Budapest, Hermina út 16. (Centenárium lakótelep mellett) Tel: 06-70-612-9516 napfeny.mozgasstudio@gmail.com

