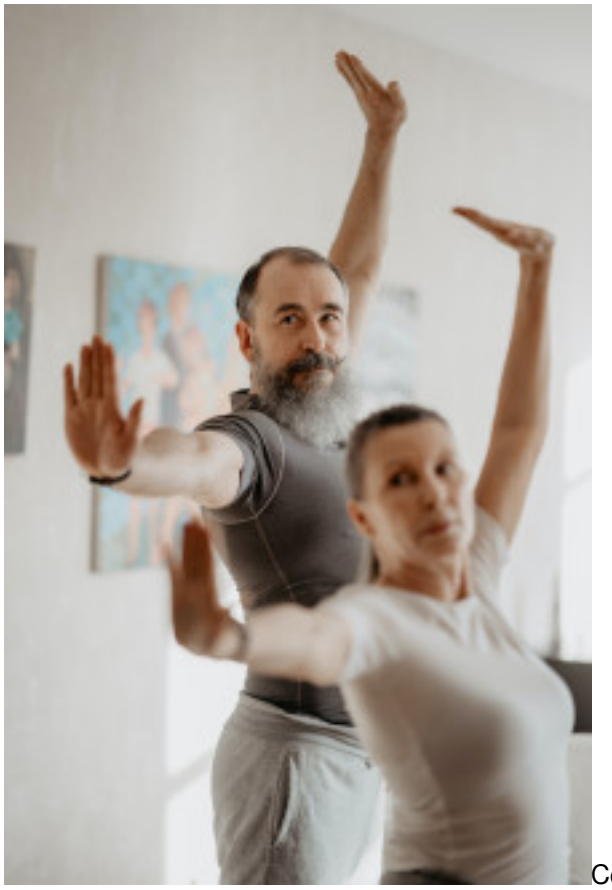
Torna szakosztály



Szakosztályunkról

A torna szakosztály gyökerei a Női torna szakosztályhoz nyúlnak vissza, melynek évtizedes hagyományi vannak. Korábban az Andrássy úti Vezérigazgatósághoz közeli Erkel Ferenc Iskola tornatermében edzhettek a vasutas nők.

Jelenleg a MÁV Zrt. Kerepesei úti irodaházában van lehetőségünk arra, hogy átmozgassuk izmainkat. Foglalkozásaink hetente kettő alkalommal zajlanak: **hétfő és szerdai napokon 17:00 és 19:00 óra között** várjuk tagjainkat.



Célunk a test rugalmasságának, fitt állapotának megőrzése. Elsősorban az ülő munkát végző munkatársak számára adunk jó lehetőséget arra, hogy a nyújtó és erősítő

gyakorlatokkal kompenzálni tudják az egész napos ülést, vagy sokszor nagyon kevés mozgást.

A támogató segítő környezetben átmozgatjuk a gerincet, a derekat, nyújtjuk hát és végtag izmainkat. A tornaelemek között egyszerűbb jógagyakorlatok, egyensúlygyakorlatok és erősítő gyakorlatok szerepelnek.

A végzett gyakorlatok, könnyen elsajátíthatók, a torna nem nehéz, mindenki a saját ütemében és képességei szerint fejlődhet. Bátran ajánljuk azoknak is, akik hosszabb szünet után szeretnék újra kezdeni az aktív mozgást!

Ha szeretnél, csapatunkhoz csatlakozni keress minket a MÁV Vasutas Spot Club/Szakosztályok menü alatt található elérhetőségeinken, vagy a fenti időpontban a Kerepesi út 3. sz. alatti székház I. emeleti tanácstermében. A csatlakozáshoz szükséges dokumentumokat megtalálod a Letölthető dokumentumok [1] alatt.



A MÁV VSC minden szakosztálya számára - így a Torna szakosztály tagjai részére is - további lehetőségeket is biztosít az aktívitáshoz. A Könyves Kálmán körúti székházhoz közeli **POWER GYM & FITNESS szalon**ban 30 napos **kedvezményes bérlet**vásárlásra van lehetősége a hozzánk csatlakozóknak.

Az újonnan nyílt terem jól felszerelt, széles körű lehetőséget ad a sportolni vágyók számára. A mozgáshoz személyi edzők segítsége is kérhető. Az új öltözők, a szauna használata, a parkolás ingyenes a bérlettel rendelkezők részére. Bővebb információk, nyitva tarás és árak a terem honlapján találhatók: https://powergym.hu/8-kerulet [2]

A korábbi Női torna szakosztály oldal a Torna szakosztály | Archívum [3] alatt megtalálható.



Forrás:https://www.mavcsoport.hu/vsc/torna-szakosztaly

Hivatkozások
[1] https://www.mavcsoport.hu/vsc/mav-vsc-letoltheto-dokumentumok [2] https://powergym.hu/8-kerulet [3] https://www.mavcsoport.hu/vsc/noi-torna-szakosztaly