

# ÓRAREND

2017. augusztus 28 - szeptember 03.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT				
	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem			
06.00																		06.00		
07.00	6.30 FLÓRA Pilates	TRX szeptembertől újra!		6.30 BEA Alakformáló			6.30 FLÓRA Pilates	6.30 ÁRPI h. Funkcionális köredzés		6.30 BEA BodyRope - kezdő			6.30 RITA Alakformáló					07.00		
08.00					7.00 HANNA h. Hatha Jóga													08.00		
09.00	8.30 ILUS Zsirégető																8.30 BEA Zsirégető	09.00		
10.00	9.30 ILUS Has-láb-popsi			9.00 ZSÉ TRX <b>K</b>						9.30 FLÓRA h. Pilates				9.00 ZSÉ TRX <b>K</b>		9.30 FLÓRA Pilates	9.30 BEA BodyRope <b>K</b>	10.00		
11.00				10.00 ZSÉ Gerinctrénig			Nyári nyitvatartás: 9:00-14:00 ZÁRVA vagyunk			10.00 P.JULCSI MaminBaba			10.00 ZSÉ Stretching / Mobilité		10.30 FLÓRA Retro Alakformáló®		11.00			
12.00															11.00 ZSÉ Has-láb-popsi		11.30 FLÓRA Balett	11.00 ÉVA Power Flow Yoga in English 90min <b>K</b>	12.00	
13.00																				13.00
14.00	14.00 B.TIMI h. Pilates																			
15.00	15.00 H.TIMI h. BOSU alakformáló			14.30 JULCSI Has-láb-popsi			14.30 JULCSI Pilates			14.30 ILUS h. Has-láb-popsi			14.30 ILUS Dinamikus Gerinctrénig					15.00		
16.00	GirlFitness szeptembertől újra!			15.30 JULCSI Fit-ball			GirlFitness szeptembertől újra!			15.55 ILUS h. Retro Alakformáló®			15.30 ILUS Alakformáló light / +35					16.00		
17.00	17.00 RITA Alakformáló	17.00 H.TIMI h. TRX <b>K</b>	17.00 B.BEA Pilates	16.30 H.TIMI h. Funkcionális köredzés			17.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	16.30 FLÓRA Cardio Pilates					16.30 BRIGI Dinamikus jóga	16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló				17.00		
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18.00 BEA Zsirégető 'light' 35+ / BodyBall	18.00 BRIGI Gerinctorna	17.30 ÁRPI h. TRX	17.30 B.TIMI h. Alakformálás balettel®		18.00 H.TIMI h. TRX <b>K</b>	17.30 h. Zsirégető intervall HIIT	17.30 FLÓRA Balett	17.40 BEA BodyBall Alakformáló	17.00 B.TIMI Pilates	ZUMBA szeptembertől újra!	17.30 ZITA TRX	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna			18.00		
19.00	19.00 B.TIMI h. FullBody	19.00 BRIGI Dinamikus jóga	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás	18.30 ILUS h. Zsirégető	18.30 FLÓRA Retro Alakformáló®	18.30 B.TIMI h. Stretching/ Nyújtás	19.00 B.BEA Pilates	18.30 h. Stretching/ Nyújtás	18.30 BRIGI BodyArt	18.40 B.TIMI h. Zsirégető	18.00 ILDIKÓ Dinamikus Gerinctrénig		18.30 ZITA Zsirégető	18.30 M.BRIGI Pilates				19.00		
20.00	20.00 BEA BodyRope - kezdő			19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló		20.00 ZITA Zsirégető Boksz				19.00 FRUZZSI Balett							20.00		
21.00											20.00 FRUZZSI Stretching/ Nyújtás							21.00		

h. = helyettesítés

pörgős, izzadós óra
kevesbé intenzív pörgős, izzadós (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
nyugis típusú, de intenzív óra
csak rajtad múlik!

10 - 16 éves lányoknak szóló óra
táncóra ( <a href="http://www.salsacubanismo.com">www.salsacubanismo.com</a> )
kismamának szóló óra, baba-mama torna
<b>K</b> koedukált óra (férfiaknak is)
nyitvatartási időn kívüli időszak