



Óráinkon való részvételhez BEJELENTKEZÉS SZÜKSÉGES online-foglalási rendszerünkön keresztül: www.legyfit.hu

ÓRAREND

2017. szeptember 04 - 10.

	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	Emelet	
06.00																			06.00
07.00	6.30 FLÓRA Pilates	6.30 GERGŐ TRX új! K		6.30 BEA Alakformáló	7.00 H.TIMI Haiba Jóga		6.30 B.BEA Pilates	6.30 GERGŐ Funkcionális körmozgás		6.30 BEA BodyRope - kezdő			6.30 RITA Alakformáló	7.00 H.TIMI Haiba Jóga					07.00
08.00																			08.00
09.00	8.30 ILLUS Zsirégető																	8.30 BEA Zsirégető	09.00
10.00	9.30 ILLUS Has-láb-popsi			9.00 ZSÉ TRX K						9.30 B.TIMI Pilates				9.00 ZSÉ TRX K		9.30 FLÓRA Pilates	9.30 BEA BodyRope K		10.00
11.00				10.00 ZSÉ Gerinctrénig				10.00 P.JULCSI Maminbaba		10.30 B.TIMI Retro alakformáló@				10.00 ZSÉ Stretching / Mobility		10.30 FLÓRA Retro Alakformáló@		11.00 ÉVA Power Flow Yoga in English 90min K	11.00
12.00																			12.00
13.00																			13.00
14.00	14.00 FRUZZI Pilates																		14.00
15.00	15.00 FRUZZI BOSU alakformáló			14.30 H.TIMI h. Has-láb-popsi			14.30 JULCSI Pilates			14.30 B.TIMI Has-láb-popsi			14.30 ILLUS Dinamikus Gerinctrénig						15.00
16.00	16.00 SZ.BRIGI GirlFitness			15.30 H.TIMI h. Fit-ball			14.00 ZSUZZI GirlFitness			15.55 B.TIMI Retro Alakformáló@			15.30 ILLUS Alakformáló light / +35				15.30 H.TIMI Has-láb-popsi új!		16.00
17.00	17.00 H.TIMI h. Alakformáló	17.00 GERGŐ TRX K	17.00 B.BEA Pilates	16.30 B.BEA h. Funkcionális körmozgás			17.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	16.30 FLÓRA Cardio Pilates		17.00 B.TIMI Pilates			16.30 BRIGI h. Dinamikus jóga	16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló			16.30 H.TIMI Gerinctorna új!		17.00
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18.00 BEA Zsirégető 'light' 35+ / BodyBall	18.00 BRIGI Gerinctorna	17.30 H.TIMI h. TRX	17.30 FRUZZI Alakformálás balett@		18.00 GERGŐ TRX K	17.30 KRISZTI Zsirégető Interwall HIIT	17.30 FLÓRA Balett	18.00 KRISZTI Zumba	17.40 BEA BodyBall Alakformáló	18.00 ILDIKÓ Din.gerinctrénig SpineUP!	17.30 ZITA TRX	17.30 JULCSI h. BodyArt	17.30 H.TIMI h. Kismama torna				18.00
19.00	19.00 VIVIEN FullBody	19.00 BRIGI Dinamikus jóga	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás	18.30 GITTA Zsirégető	18.30 FLÓRA Retro Alakformáló@	18.30 FRUZZI Stretching/ Nyújtás	19.00 B.BEA Pilates	18.30 KRISZTI Stretching/ Nyújtás	18.30 BRIGI BodyArt	19.00 KRISZTI & Peli KUBAI SALSA Haladó	18.40 GITTA Zsirégető	19.00 B.TIMI Balett	18.30 ZITA Zsirégető	18.30 M.BRIGI Pilates				19.00	
20.00	20.00 G.Peli & Szandi KUBAI SALSA kh5	20.00 BEA BodyRope - kezdő		19.30 Kriszti & Peli KUBAI SALSA Absz.kezdő	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	20.00 SZ.BRIGI h Zsirégető Boks	19.30 BRIGI Dinamikus jóga			19.40 GITTA Has-láb-popsi	20.00 B.TIMI Stretching/ Nyújtás							20.00
21.00																			21.00

pörgős, izoadós óra
 kevésbé intenzív pörgős, izoadós (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
 nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
 nyugis típusú, de intenzív óra
 csak rajtaad műlők!

10 - 16 éves lányoknak szóló óra
 táncóra (www.salsacubanismo.com)
 kismamának szóló óra, baba-mama torna
 koedukált óra (férfiaknak is)
 nyitvatartási időn kívüli időszak