



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

ÓRAREND

2017. szeptember 11 - 17.

	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 H.TIMI h. Alakformáló	7.00 F.TIMI Hatna Jóga		6.30 B.BEA Pilates	6.30 GERGŐ Funkcionális körvezés		6.30 ÁRPI h. BodyRope - kezdő			6.30 RITA Alakformáló	7.00 F.TIMI Hatna Jóga					07.00
08.00				7.30 B.TIMI Pilates jövő héttől!									7.30 B.BEA Pilates új						08.00
09.00		8.30 ILUS Zsírégető			9.00 ZSÉ TRX K									9.00 ZSÉ TRX K			8.30 BEA Zsírégető		09.00
10.00		9.30 ILUS Has-láb-popsi			10.00 ZSÉ Gerinctrénig			10.00 P.JULCSI Maminbaba		9.30 B.TIMI Pilates				10.00 ZSÉ Stretching / Mobility		9.30 FLÓRA Pilates	9.30 BEA BodyRope K		10.00
11.00										10.30 B.TIMI Alakformáló				11.00 ZSÉ Has-láb-popsi		10.30 FLÓRA Retro Alakformáló®		11.00 ÉVA Power Flow Yoga in English 90min K	11.00
12.00																11.30 FLÓRA Balett			12.00
13.00																		Női Önvédelmi tanfolyam 09.22-től!	13.00
14.00		14.00 FRUZI Pilates																	14.00
15.00		15.00 FRUZI BOSU alakformáló			14.30 JULCSI Has-láb-popsi		14.30 JULCSI Pilates				14.30 B.TIMI Has-láb-popsi			14.30 ILUS Dinamikus Gerinctrénig					15.00
16.00		16.00 SZ.BRIGI GirlFitness			15.30 JULCSI Fit-ball			14.00 ZSUZI GirlFitness						15.30 ILUS Alakformáló light / +35		15.30 H.TIMI Has-láb-popsi új			16.00
17.00	17.00 RITA Alakformáló	17.00 GERGŐ TRX K	17.00 B.BEA Pilates	16.30 GERGŐ Funkcionális körvezés	16.30 B.TIMI Pilates jövő héttől!		16.30 FLÓRA Cardio Pilates	17.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix		17.00 B.TIMI Pilates			16.30 BRIGI Dinamikus jóga	16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló		16.30 H.TIMI Gerinc- és alakform.torna			17.00
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18.00 VIVIEN h. Zsírégető 'light' 35+ / BodyBall	18.00 BRIGI Gerinctorna	17.30 GERGŐ TRX	17.30 FRUZI Alakformálás balettel®		17.30 KRISZTI Zsírégető interwall HIIT	18.00 GERGŐ TRX K	17.30 FLÓRA Balett	18.00 KRISZTI Zumba	17.40 ILUS h. BodyBall Alakformáló		17.30 ZITA TRX	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 H.TIMI h. Kismama torna				18.00
19.00	19.00 VIVIEN FullBody	19.00 BRIGI Dinamikus jóga	19.00 h. Stretching/ Nyújtás	18.30 GITTA Zsírégető	18.30 FLÓRA Retro Alakformáló®	18.30 FRUZI Stretching/ Nyújtás	18.30 KRISZTI Stretching/ Nyújtás	19.00 B.BEA Pilates	18.30 BRIGI BodyArt	19.00 KRISZTI & Peli KUBAI SALSA Haladó	18.40 VIVIEN Zsírégető		18.30 ZITA Zsírégető	18.30 M.BRIGI Pilates					19.00
20.00	20.00 G.Peli & Szandi KUBAI SALSA kh5	20.00 ÁRPI h. BodyRope - kezdő		19.30 Kriszti & Peli KUBAI SALSA Kezdő!	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	19.30 KRISZTI REGGAEION	20.00 ZITA Zsírégető Boks	19.30 BRIGI Dinamikus jóga			19.40 VIVIEN Has-láb-popsi		19.00 B.TIMI Balett					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 rajtaid műlik!

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