



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

ÓRAREND

2017. szeptember 18 - 24.

	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 K		6.30 BEA Alakformáló	7.00 F.TIMI Hatna Jóga		6.30 B.BEA Pilates	6.30 GERGŐ Funkcionális kördedzés		6.30 BEA BodyRope - kezdő			6.30 RITA Alakformáló	7.00 F.TIMI Hatna Jóga					07.00
08.00				7.30 B.TIMI Pilates új									7.30 B.BEA Pilates új						08.00
09.00		8.30 ILUS Zsírégető step			9.00 ZSÉ TRX K		8.30 B.TIMI Zsírégető új							9.00 ZSÉ TRX K		8.30 BEA Zsírégető			09.00
10.00		9.30 ILUS Has-láb-popsi			10.00 ZSÉ Gerinctrénig		9.30 B.TIMI Has-láb-popsi új	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 kördedzés		10.30 FLÓRA Retro Alakformáló®		11.00 ÉVA Power Flow Yoga in English 90min K		11.00
12.00																11.30-13.00 K.PETI Női önvédelmi tanfolyam BÉRATKOZÁS	11.30 FLÓRA Balett		12.00
13.00																			13.00
14.00		14.00 FRUZI Pilates		14.30 H.TIMI Has-láb-popsi			14.30 JULCSI Pilates			14.30 B.TIMI Has-láb-popsi			14.30 ILUS Dinamikus Gerinctrénig						14.00
15.00		15.00 FRUZI BOSU alakformáló		15.30 H.TIMI Fit-ball									15.30 ILUS Alakformáló light / +35		15.00 H.TIMI Zsírégető új				15.00
16.00		16.00 SZ.BRIGI GinFitness		16.30 GERGŐ Funkcionális kördedzés	16.30 B.TIMI Pilates új		16.30 FLÓRA Cardio Pilates	14.00 ZSUZI GinFitness		15.55 B.TIMI Retro Alakformáló®			16.30 BRIGI Dinamikus jóga	16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló		16.00 H.TIMI Gerinc- és Alakform.torna <small>2014</small>			16.00
17.00	17.00 RITA Alakformáló K	17.00 GERGŐ TRX	17.00 B.BEA Pilates	17.30 GERGŐ TRX	17.30 B.TIMI Alakformálás balettel®		17.30 KRISZTI Zsírégető interwall HIIT	17.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	17.30 FLÓRA Balett	17.00 B.TIMI Pilates	17.40 BEA BodyBall Alakformáló		17.30 ZITA TRX	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna				17.00
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18.00 BEA Zsírégető 'light' 35+ / BodyBall	18.00 BRIGI Gerinctorna	18.30 GITTA Zsírégető	18.30 FLÓRA Retro Alakformáló®	18.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás	18.30 KRISZTI Stretching/ Nyújtás	18.00 GERGŐ TRX K	18.30 FLÓRA Pilates Flow új	18.00 KRISZTI Zumba	18.40 GITTA Zsírégető	18.00 ILDIKÓ Din.gerinctrénig SpineUP!	18.30 ZITA Zsírégető	18.30 M.BRIGI Pilates					18.00
19.00	19.00 VIVIEN FullBody	19.00 BRIGI Dinamikus jóga	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás	19.30 KRISZTI & Peli KUBAI SALSA Kezdő!	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	19.30 KRISZTI REGGAEION	19.00 B.BEA Pilates	19.30 F.TIMI Hatna jóga új	19.00 KRISZTI & Peli KUBAI SALSA Haladó	19.40 GITTA Has-láb-popsi	19.00 B.TIMI Balett							19.00
20.00	20.00 G.Peli & Szandi KUBAI SALSA kh5	20.00 BEA BodyRope - kezdő						20.00 ZITA Zsírégető Boksz				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 múlik!

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