

# ÓRAREND

2018. április 02 - 08.



	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 BEA Alakformáló			6.30 B.BEA Pilates	6.30 GERGŐ Funkcionális körözés				6.30 VIVI Alakformáló	6.30 BEA h. BodyRope						07.00				
08.00				7.30 B.TIMI Pilates	7.00 F.TIMI Hatha jóga						7.00 F.TIMI Hatha jóga		6.30 B.BEA Pilates						08.00				
09.00				9.00 ZSÉ TRX <b>K</b>			8.30 B.TIMI Zsírégető				8.00 F.TIMI Interwall ÚJ!		9.00 ZSÉ TRX <b>K</b>					8.30 BEA Zsírégető	09.00				
10.00				10.00 ZSÉ Gerincréning <b>K</b>			9.30 B.TIMI Has-láb-popsi	10.00 P.JULCSI Maminbaba				9.30 B.TIMI Pilates	10.00 ZSÉ Stretching / Mobilitás					9.30 FLÓRA Pilates	9.30 BEA BodyRope	10.00			
11.00							10.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás						10.30 B.TIMI Alakformáló					10.30 FLÓRA Retro Alakformáló		11.00			
12.00	Kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk!																			12.00			
13.00																							13.00
14.00																							14.00
15.00							14.30 H.TIMI Has-láb-popsi			14.30 JULCSI Pilates													
16.00				15.30 H.TIMI Fit-ball				15.30 GERGŐ Funkcionális kondi				14.55 B.TIMI Has-láb-popsi	15.30 GERGŐ Funkcionális kondi					14.00 - 16.30 B.BEA LoveYourBelly tanfolyam		16.00			
17.00				16.30 GERGŐ Funkcionális körözés	16.30 B.TIMI Pilates		16.00 ZSUZSI Girlfitness	16.30 FLÓRA Cardio Pilates				15.55 B.TIMI Retro Alakformáló	16.30 ZSÉ Hengerezés & Nyújtás	16.30 GERGŐ h Gumikételes Alakformáló	16.30 BRIGI Dinamikus jóga				16.00 H.TIMI Gerinc-és Alakform.torna		17.00		
18.00				17.30 GERGŐ TRX <b>K</b>	17.30 B.TIMI Alakformálás balettel		17.00 BERNI DeepWork/ BodyArt mix	17.30 KRISZTI Zsírégető HIIT	17.30 FLÓRA Balett				17.00 B.TIMI Pilates	17.40 BEA BodyBalls Alakformáló	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna					18.00		
19.00				18.30 GITA Zsírégető	18.30 FLÓRA Retro Alakformáló	18.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás	18.00 GERGŐ TRX	18.30 KRISZTI Stretching/ Nyújtás	18.30 FLÓRA Pilates flow				18.00 KRISZTI Zumba	18.40 GITA Zsírégető	18.30 ZITA Zsírégető	18.30 M.BRIGI Pilates					19.00		
20.00				19.30 Kriszti & Pelti KUBAI SALSÁ Kh1	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymsfick	19.00 B.BEA Pilates	19.30 HAJNI Hatha jóga				19.00 Kriszti & Pelti KUBAI SALSÁ Haladó	19.40 GITA Has-láb-popsi	19.30 KRISZTI & Pelti KUBAI SALSÁ K2	19.30-20.45 K.Pelti Női önévelmi tanfolyam					20.00			
21.00							20.00 ZITA Zsírégető boksz													21.00			

h = helyettesítés

pörgős, izzadási óra
kevésbé intenzív pörgős, izzadási (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
nyugis típusú, de intenzív óra

12-18 éveseknek szóló óra
táncóra ( <a href="http://www.salsacubanismo.com">www.salsacubanismo.com</a> )
kismamáknek szóló óra, baba-mama torna
koedukált óra (férfiaknak is)
nyitvatartási időn kívüli időszak