

# ÓRAREND

2018. április 09 - 15.

	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 Funkcionális körözés		6.30 BEA Alakformáló	7.00 F.TIMI Hatha jóga		6.30 B.BEA Pilates	6.30 GERGŐ Funkcionális körözés		6.30 ÁRPI Gymslick Alakformáló ÚJJ	7.00 F.TIMI Hatha jóga		6.30 VIVI Alakformáló	6.30 ÁRPI TRX					07.00
08.00				7.30 B.TIMI Pilates									7.30 B.BEA Pilates						08.00
09.00	8.30 ILUS Flow Kondi			9.00 ZSÉ TRX <b>K</b>			8.30 B.TIMI Zsírégető						9.00 ZSÉ TRX <b>K</b>			8.30 BEA Zsírégető			09.00
10.00	9.30 ILUS Has-láb-popsi			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			11.00 ZSÉ Core Training			10.30 FLÓRA Retro Alakformáló			11.00
12.00																11.45 FLÓRA Balett			12.00
13.00																12.45 FLÓRA Stretching/ Nyújtás			13.00
14.00	14.00 FRUZZI Pilates			14.30 H.TIMI Has-láb-popsi			14.30 JULCSI Pilates						14.30 ILUS Dinamikus Gerincréning						14.00
15.00	15.00 FRUZZI BOSU alakformáló	14.55 GERGŐ Funkcionális kondi		15.30 H.TIMI Fit-ball			15.30 GERGŐ Funkcionális kondi			14.55 B.TIMI Has-láb-popsi			15.30 ILUS Alakformáló light / +35	15.30 GERGŐ Funkcionális kondi		15.00 H.TIMI Zsírégető			15.00
16.00	16.00 SZ.BRIGI Girlfitness	15.55 GERGŐ Gerincjóga		16.30 GERGŐ Funkcionális körözés	16.30 B.TIMI Pilates		16.00 ZSUZZI Girlfitness	16.30 FLÓRA Cardio Pilates		15.55 B.TIMI Retro Alakformáló	16.30 ZSÉ Hengerezés & Nyújtás		16.30 ÁRPI Gymslick Alakformáló	16.30 HAJNI h. Dinamikus jóga		16.00 H.TIMI Gerinc-és Alakform.torna			16.00
17.00	17.00 H.TIMI Zsírégető	17.00 GERGŐ TRX <b>K</b>	17.00 B.BEA Pilates	17.30 GERGŐ TRX <b>K</b>	17.30 B.TIMI Alakformálás balettel		17.00 BERNI DeepWork/ BodyArt mix	17:30 KRISZTI HIIT	17.30 FLÓRA Balett	17.00 B.TIMI Pilates	17.40 BEA BodyBalls Alakformáló	18.00 ILDIKÓ Dinamikus jóga 3D	17.30 ZITA TRX	17.30 BERNI h. BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna				17.00
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18:00 BEA Zsírégető "light" 35+ / BodyBalls	18.00 H.TIMI h. Gerincforna	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 VIVIEN Zsírégető	19.00 B.TIMI Balett	18.30 ZITA Zsírégető	18.30 M.BRIGI Pilates				18.00	
19.00	19.00 ILUS h. Fullbody	19.00 HAJNI h. Dinamikus jóga	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás	19.30 KRISZTI & PELL KUBAI SALSZA Kh1	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymslick	19.00 B.BEA Pilates	19.30 HAJNI Hatha jóga		19.00 KRISZTI & PELL KUBAI SALSZA Haladó	19.40 VIVIEN Has-láb-popsi	20.00 B.TIMI Stretching/ Nyújtás						19.00	
20.00	20.00 G.Pell & Kata KUBAI SALSZA Kezdő	20.00 BEA BodyRope kezdő					20.00 ZITA Zsírégető boksz												20.00
21.00																			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