



Óráinkon való részvételhez **BEJELENTKEZÉS SZÜKSÉGES** online-foglalási rendszerünkön keresztül: [www.legyfit.hu](http://www.legyfit.hu)

# ÓRAREND

2018. december 03 - 09.

	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 TÜNDE Hétfűdítő jóga	6.30 GERGŐ Funkcionális köredzés	6.30 FLÓRA Pilates	6.30 BEA Alakformáló	Hatha jóga januártól újrat!		6.30 B.BEA Pilates	6.30 GERGŐ Funkcionális köredzés		6.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	Hatha jóga januártól újrat!		6.30 VIVI Alakformáló	6.30 ÁRPI Ébresztő gerinctorna					07.00	
08.00	7.30 FLÓRA Hengerezés & Nyújtás			7.30 B.BEA Pilates				7.30 B.BEA Kismama pilates							7.30 B.BEA Pilates					08.00
09.00	8.30 ILUS Zsírégető			9.00 ZSÉ TRX											9.00 ZSÉ TRX			8.30 BEA Zsírégető	8.30 TÜNDE Hatha Jóga	
10.00	9.30 ILUS Has-láb-popsi			10.00 ZSÉ Gerinctrénig			9.30 B.TIMI Has-láb-popsi	10.00 JULCSI Maminbaba		9.30 B.TIMI Pilates			10.00 ZSÉ Stretching / Mobility			9.30 FLÓRA Pilates	9.30 BEA BodyRope kezdő		10.00	
11.00							10.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás			10.30 B.TIMI Alakformáló			11.00 ZSÉ Gerinctrénig			10.30 FLÓRA Retro Alakformáló			11.00	
12.00																11.45 FLÓRA Balett	11.30 H.TIMI Zsírégető		12.00	
13.00																12.45 FLÓRA Stretching/ Nyújtás			13.00	
14.00																			14.00	
15.00	14.30 ÁRPI ÚJ! Tartegyenység gerinctrénig			14.30 H.TIMI Has-láb-popsi			15.00 ILUS Zsírégető						14.30 ILUS Has-láb-popsi			15.00 H.TIMI Zsírégető			15.00	
16.00		15.55 GERGŐ Gerincjóga		15.30 H.TIMI Fitball			16.00 ILUS Alakformáló light	16.30 FLÓRA Cardio Pilates		15.55 B.TIMI Retro Alakformáló			15.30 ILUS Dinamikus Gerinctrénig	15.30 GERGŐ Funkcionális kondi		16.00 H.TIMI Gerinc-es Alakform.torna			16.00	
17.00	17.00 GERGŐ TRX	17.00 H.TIMI Zsírégető	17.00 B.BEA Pilates		16.30 B.TIMI Pilates		17.00 BERNI DeepWork/ BodyArt mix	17.30 ILUS h. Cardio Interwall	17.30 FLÓRA Balett	17.00 B.TIMI Pilates			16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	16.30 BRIGI Dinamikus jóga					17.00	
18.00	18.00 N.VIKI h. DeepWork/ BodyArt mix	18.00 BEA Zsírégető "tight" 35+ / BodyBalls	18.00 BRIGI Gerinctorna	17.30 GERGŐ TRX	17.30 B.TIMI Alakformálás balettel		18.00 ZITA TRX	18.30 FLÓRA Pilates flow	18.30 ILUS h. Stretching/ Nyújtás	18.00 KAROLINA h. Mikulás Zumba	18.00 BEA BodyBalls Alakformáló	18.00 ILDIKÓ Dinamikus jóga 3D	17.30 ZITA TRX	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna				18.00	
19.00	19.00 VIVVEN Fullbody	19.00 BRIGI Dinamikus jóga	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás	18.30 GITTA Zsírégető	18.30 FLÓRA Retro Alakformáló	18.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás	19.00 B.BEA Pilates	19.30 P.HAJNI Hatha jóga		19.00 KRISTI & PELL KUBAI SALSZA Holádó	19.00 GITTA Zsírégető	19.00 B.TIMI Balett	18.30 ZITA Zsírégető	18.30 M.BRIGI Pilates	18.30 BRIGI Stretching				19.00	
20.00	20.00 BRIGI BodyArt	20.00 BEA BodyRope kezdő		19.30 PELL KUBAI SALSZA KH	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick	20.00 ZITA Zsírégető boksz				20.00 GITTA Has-láb-popsi	20.00 B.TIMI Stretching/ Nyújtás							20.00	
21.00					20.30 FLÓRA Pilates flow														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

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