



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

# ÓRAREND

2018. december 10 - 16.

	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				
09.00	8.30 ILUS Zsírégető			9.00 ZSÉ TRX									9.00 ZSÉ TRX			8.30 BEA Zsírégető	8.30 TÜNDE Hatha Jóga		09.00
10.00	9.30 ILUS Has-láb-popsi			10.00 ZSÉ Gerinctrénning			9.30 B.TIMI Has-láb-popsi	10.00 JULCSI Maminbaba		9.30 B.TIMI Pilates			10.00 ZSÉ Stretching / Mobility			9.30 B.TIMI Pilates	9.30 BEA BodyRope kezdő		10.00
11.00							10.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás			10.30 B.TIMI Alakformáló			11.00 ZSÉ Gerinctrénning			10.30 B.TIMI Retro Alakformáló			11.00
12.00																11.45 B.TIMI Balett	11.30 H.TIMI Zsírégető		12.00
13.00																12.45 B.TIMI Stretching/ Nyújtás			13.00
14.00																			14.00
15.00	14.30 ÁRPI ÚJ! Tartegyenység gerinctrénning				14.30 H.TIMI Has-láb-popsi								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			15.55 B.TIMI Retro Alakformáló			15.30 ILUS Dinamikus Gerinctrénning	15.30 ÁRPI h. Funkcionális kondi			16:00 H.TIMI Gerinc-és 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	16.30 FLÓRA Cardio Pilates		17.00 B.TIMI Pilates			16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	16.30 BRIGI Dinamikus jóga					17.00
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18.00 BEA Zsírégető "light" 35+ / BodyBalls	18.00 H.TIMI h. Gerinctorna	17.30 GERGŐ TRX	17.30 B.TIMI Alakformálás balettel		18.00 ZITA TRX	17.30 ILUS h. Cardio Interwall	17.30 FLÓRA Balett	18.00 KRISZTI Karácsonyi Zumba	18.00 BEA BodyBalls Alakformáló	18.00 ILDIKÓ Dinamikus jóga 3D	17.30 ÁRPI h. TRX	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna				18.00
19.00	19.00 ÁRPI h. Fullbody	19.00 HAJNI h. Dinamikus jóga	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás	18.30 GIITTA Zsírégető	18.30 FLÓRA Retro Alakformáló	18.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás	19.00 B.BEA Pilates	18.30 FLÓRA Pilates flow	18.30 ILUS h. Stretching/ Nyújtás	19.00 KRISZTI & PELL KUBAI SALSZA Haladók	19.00 H.TIMI h. Zsírégető	19.00 B.TIMI Balett	18.30 ÁRPI h. Zsírégető	18.30 M.BRIGI Pilates	18.30 BRIGI Stretching	17:00 - 21:00 Kriszti & PELL SON CUBANO Intenzív workshop			19.00
20.00	20.00 BRIGI BodyArt ELMARADI	20.00 BEA BodyRope kezdő		19.30 PELL KUBAI SALSZA KH	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick		19.30 P.HAJNI Hatha jóga			20.00 H.TIMI h. Has-láb-popsi	20.00 B.TIMI Stretching/ Nyújtás							20.00
21.00					20.30 FLÓRA Pilates flow														21.00

h = helyettesítés

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

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