



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

ÓRAREND

2018. december 17 - 23.

| | 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 Hétföldi jóga | 6.30 GERGŐ Funkcionális köredzés | 6.30 FLÓRA Pilates | 6.30 BEA Alakformáló | Hatha jóga januártól újral! | | 6.30 B.BEA Pilates | 6.30 GERGŐ Funkcionális köredzés | | 6.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló | Hatha jóga januártól újral! | | 6.30 BEA h. 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 | | | 09.00 | |
| 10.00 | 9.30 ILUS Has-láb-popsi | | | 10.00 ZSÉ Gerinctréning | | | 9.30 FLÓRA h. Has-láb-popsi | 10.00 JULCSI Maminbaba | | 9.30 FLÓRA h. Pilates | | | 10.00 ZSÉ Stretching / Mobility | | | 9.30 FLÓRA Pilates | 9.30 BEA BodyRope kezdő | | | 10.00 | |
| 11.00 | | | | | | | 10.30 FLÓRA h. Stretching/ Nyújtás | | | 10.30 FLÓRA h. Alakformáló | | | 11.00 ZSÉ Gerinctréning | | | 10.30 FLÓRA Retro Alakformáló | | | | 11.00 | |
| 12.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 11.30 FLÓRA Balett | 11.30 H.TIMI Zsírégető | | | 12.00 | |
| 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | 12.30 FLÓRA Stretching/ Nyújtás | | | | 13.00 | |
| 14.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.00 | |
| 15.00 | 14.30 ÁRPI Tartegyenúly gerinctréning | | | | 14.30 H.TIMI Has-láb-popsi | | | | | | | | 14.30 H.TIMI h. Has-láb-popsi | | | | | | | 15.00 | |
| 16.00 | | 15.55 GERGŐ Gerincjóga | | 15.30 H.TIMI Fitball | | | 15.00 ILUS Zsírégető | | | 15.55 FLÓRA h. Retro Alakformáló | | | 15.30 H.TIMI h. Dinamikus Gerinctréning | 15.30 GERGŐ Funkcionális kondi | | | | | | 16.00 | |
| 17.00 | 17.00 GERGŐ TRX | 17.00 H.TIMI Zsírégető | 17.00 M.BRIGI h. Pilates | | 16.30 FLÓRA h. Pilates | | 16.00 ILUS Alakformáló light | 16.30 FLÓRA Cardio Pilates | | 17.00 FLÓRA h. Pilates | | | 16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló | 16.30 HAJNI h. Dinamikus jóga | | | | | | 17.00 | |
| 18.00 | 18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix | 18.00 BEA Zsírégető "tigh" 35+ / BodyBalls | 18.00 BRIGI Gerinctorna | 17.30 GERGŐ TRX | 17.30 FLÓRA h. Alakformálás balettel | | 17.00 BERNI DeepWork/ BodyArt mix | 17.30 KRISZTI Cardio interwall | 17.30 FLÓRA Balett | 18.00 BEA BodyBalls Alakformáló | ZUMBA januártól újral! | 18.00 ILDIKÓ Dinamikus jóga 3D | 17.30 H.TIMI h. TRX | BodyArt ELMARADI! | Kismama torna ELMARADI! | | | | | 18.00 | |
| 19.00 | 19.00 ILUS h. Fullbody | 19.00 BRIGI Dinamikus jóga | 19.00 BEA Stretching/ Nyújtás | 18.30 h. Zsírégető | 18.30 FLÓRA Retro Alakformáló | 18.30 HAJNI h. Stretching/ Nyújtás | 18.00 ZITA TRX | 18.30 FLÓRA Pilates flow | 18.30 KRISZTI Stretching/ Nyújtás | 19.00 KRISZTI & PELL KUBAI SALSAL Haladó | 19.00 VIVIEN Zsírégető | 19.00 FLÓRA h. Balett | 18.30 H.TIMI h. Zsírégető | 18.30 FLÓRA h. Pilates | 18.30 BRIGI Stretching | | | | | 19.00 | |
| 20.00 | 20.00 BRIGI BodyArt | 20.00 BEA BodyRope kezdő | | 19.30 PELL KUBAI SALSAL KH | 19.30 FLÓRA Pilates | 19.30 ÁRPI Gymstick | 20.00 ZITA Zsírégető boksz | | | | | 20.00 FLÓRA h. 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 (www.salsacubanismo.com) |
| kismamáknek szóló óra, baba-mama torna |
| koedukált óra (férfiaknak is) |