



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

ÓRAREND

2018. február 12 - 18.

	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 körmozgás		6.30 BEA Alakformáló	7.00 F.TIMI Hatha Jóga		6.30 B.BEA Pilates	6.30 GERGŐ Funkcionális körmozgás		6.30 BEA BodyRope - kezdő	7.00 F.TIMI Hatha Jóga		6.30 VIVI Alakformáló	6.30 ÁRPI Gymstick alakformáló					07.00
08.00				7.30 B.TIMI Pilates									7.30 B.BEA Pilates						08.00
09.00	8.30 ILLUS Flow Kondi						8.30 B.TIMI Zsírégető									8.30 ÁRPI h. Zsírégető kondi			09.00
10.00	9.30 ILLUS Has-láb-popsi			9.00 ZSÉ TRX K			9.30 B.TIMI Has-láb-popsi			9.30 B.TIMI Pilates			9.00 ZSÉ TRX K			9.30 FLÓRA Pilates	9.30 ÁRPI h. TRX		10.00
11.00				10.00 ZSÉ Gerinctréning K			10.00 P.JULCSI Maminbaba			10.30 B.TIMI Alakformáló			10.00 ZSÉ Stretching / Mobilitás			10.30 FLÓRA Retro Alakformáló®			11.00
12.00							10.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás						11.00 ZSÉ Core Training			11.45 FLÓRA Balett			12.00
13.00																			13.00
14.00	14.00 FRUZZI Pilates																		14.00
15.00	15.00 FRUZZI BOSU alakformáló			14.30 H.TIMI Has-láb-popsi			14.30 JULCSI Pilates			14.55 B.TIMI Has-láb-popsi			14.30 ILLUS Dinamikus Gerinctréning			14:00 - 18:00 Kriszti & Petti Intenzív BACHATA			15.00
16.00	16.00 SZ.BRIGI GrilFitness	15.55 GERGŐ Gerincjóra		15.30 H.TIMI Fit-ball					15.55 B.TIMI Retro Alakformáló®			15.30 ILLUS Alakformáló light / +35	15.30 GERGŐ Funkcionális kondi		15.00 H.TIMI Zsírégető				16.00
17.00	17.00 H.TIMI Zsírégető	17.00 GERGŐ TRX K	17.00 B.BEA Pilates	16.30 GERGŐ Funkcionális körmozgás	16.30 B.TIMI Pilates		16.00 ZSUZZI GrilFitness			16.30 ZSÉ Hengerezés & Nyújtás ÚJ!			16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	16.30 BRIGI Dinamikus jóga				17.00	
18.00	18.00 BERNI h. DeepWork/ BodyArt mix	18.00 BEA Zsírégető 'light' 35+ / BodyBall	18.00 BRIGI Gerinctorna	17.30 GERGŐ TRX	17.30 B.TIMI Alakformálás balettel®		17.00 BERNI DeepWork/ BodyArt mix	17.30 KRISZTI Zsírégető interwall HIIT	17.30 FLÓRA Balett	17.40 BEA BodyBall Alakformáló			17.30 K.ZITA TRX	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna			18.00	
19.00	19.00 VIVIEN 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	18.00 GERGŐ TRX K	18.30 KRISZTI Stretching/ Nyújtás	18.30 FLÓRA Pilates flow	18.00 KRISZTI Zumba	18.40 VIVIEN Zsírégető	18.00 B.TIMI h. Pilates	18.30 K.ZITA Zsírégető	18.30 M.BRIGI Pilates				19.00	
20.00	20.00 G.Petti & Kata KUBAI SALSA Kezdő	20.00 BEA BodyRope - kezdő		19.30 KRISZTI & Petti KUBAI SALSA Kezdő	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	19.00 B.BEA Pilates	19.30 F.TIMI Hatha Jóga		19.00 KRISZTI & Petti KUBAI SALSA Haladó	19.40 VIVIEN Has-láb-popsi	19.00 B.TIMI Balett	19.30 - 20.45 K.PETI Női önvédelmi tanfolyam					20.00	
21.00							20.00 ZITA Zsírégető boksz						20.00 B.TIMI Stretching/ Nyújtás						21.00

pörgős, izzadós óra
 kevésbé intenzív pörgős, izzadós (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
 nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
 nyugis típusú, de intenzív óra
 csak rajtad múlik!

10 - 16 éves lányoknak szóló óra
 táncóra (www.salsacubanismo.com)
 kismamáknek szóló óra, baba-mama torna
 koedukált óra (férfiaknak is)
 nyitvatartási időn kívüli időszak