



Női Mozgáscentrum
41 TÁNCSTÚDÓ

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

ÓRAREND

2018. január 28 - február 04.

	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															08.00	
09.00	8.30 ILUS Flow Kondi új!						8.30 B.TIMI Zsírégető											8.30 BEA Zsírégető		09.00
10.00	9.30 ILUS 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 BEA BodyRope		10.00	
11.00				10.00 ZSÉ Gerinctréning K			10.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás ÚJ!	10.00 P.JULCSI Maminbaba		10.30 B.TIMI Alakformáló			10.00 ZSÉ Stretching / Mobilitás			10.30 FLÓRA Retro Alakformáló®			11.00	
12.00													11.00 ZSÉ Core Training			11.45 FLÓRA Balett			12.00	
13.00																12.45 FLÓRA Stretching/ Nyújtás			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			14.30 B.TIMI Has-láb-popsi			14.30 ILUS Dinamikus Gerinctréning							15.00
16.00	16.00 SZ.BRIGI GrilFitness	15.55 GERGŐ Gerincjoga ÚJ!		15.30 H.TIMI Fit-ball									15.30 ILUS Alakformáló light / +35	15.30 GERGŐ Funkcionális kondi ÚJ!		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 FLÓRA Cardio Pilates		15.55 B.TIMI Retro Alakformáló®	16.30 ZSÉ Hengerezés & Nyújtás ÚJ!		16.30 BRIGI Dinamikus jóga	16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló		16.00 H.TIMI Gerinc- és Alakform.torna			17.00	
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18.00 BEA Zsírégető 'light' 35+ / BodyBall	18.00 BRIGI Gerinctorna	17.30 GERGŐ TRX	17.30 B.TIMI Alakformálás balettel®		18.00 GERGŐ TRX K	17.30 KRISZTI Zsírégető interwál HIIT	17.30 FLÓRA Balett	17.00 B.TIMI Pilates	17.40 BEA BodyBall Alakformáló	18.00 ILDIKÓ Dinamikus jóga 3D	17.30 K.ZITA TRX	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna				18.00	
19.00	19.00 B.TIMI h. 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	18.30 KRISZTI Stretching/ Nyújtás	18.30 FLÓRA Pilates flow	18.00 KRISZTI Zumba	18.40 VIVIEN Zsírégető		18.30 K.ZITA Zsírégető	18.30 M.BRIGI Pilates				19.00		
20.00	20.00 G.Peti & Kata KUBAI SALSA Kezdő!	20.00 BEA BodyRope - kezdő		19.30 KRISZTI & PÉTI KUBAI SALSA Kezdő!	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló		19.30 F.TIMI Hatha Jóga		19.00 KRISZTI & PÉTI KUBAI SALSA Haladó!	19.40 VIVIEN Has-láb-popsi	19.00 B.TIMI Balett	19.30 - 20.45 K.PÉTI Női önvédelmi tanfolyam						20.00	
21.00							20.00 ZITA Zsírégető boksz					20.00 B.TIMI Stretching/ Nyújtás								21.00

pörgős, izzadási óra
kevésbé intenzív pörgős, izzadási (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