



NSI MOZGÁSCENTRUM
& TÁNCSTÚDIO

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

ÓRAREND

2018. március 19 - 25.

	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 körédzés		6.30 BEA Alakformáló			6.30 B.BEA Pilates	6.30 GERGŐ Funkcionális körédzés		6.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló új!			6.30 VIVI Alakformáló	6.30 ÁRPI TRX új!					07.00	
08.00			Légtechnikai munkálatok miatt a SZAUNA várhatóan 8:00 és 16:30 között nem használható.	7.30 B.TIMI Pilates									7.30 B.BEA Pilates						08.00	
09.00		8.30 ILUS Flow Kondi																		09.00
10.00		9.30 ILUS Has-láb-popsi																		10.00
11.00					9.00 ZSÉ TRX K															11.00
12.00					10.00 ZSÉ K Gerinctréning															12.00
13.00																				13.00
14.00		14.00 FRUZI Pilates																		14.00
15.00		14.55 GERGŐ Funkcionális kondi	15.00 FRUZI BOSU alakformáló	14.30 H.TIMI Has-láb-popsi															15.00	
16.00	16.00 SZ.BRIGI GrillFitness	15.55 GERGŐ Gerincjoga		15.30 H.TIMI Fit-ball			16.00 ZSUZI GrillFitness	15.30 GERGŐ Funkcionális kondi		14.55 B.TIMI Has-láb-popsi			14.30 ILUS Dinamikus Gerinctréning						16.00	
17.00	17.00 H.TIMI Zsírégető	17.00 GERGŐ TRX K	17.00 M.BRIGI h. Pilates	16.30 GERGŐ Funkcionális körédzés	16.30 B.TIMI Pilates		17.00 BERNI DeepWork/ BodyArt mix	16.30 FLÓRA Cardio Pilates		15.55 B.TIMI Retro Alakformáló®	16.30 ZSÉ Hengerzés & Nyújtás		15.30 ILUS Alakformáló light / +35	15.30 GERGŐ Funkcionális kondi					16.00	
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 HIIT	17.30 FLÓRA Balett	17.00 B.TIMI Pilates	17.40 BEA BodyBall Alakformáló		16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló	16.30 BRIGI Dinamikus joga					17.00	
19.00	19.00 VIVIEŒ FullBody	19.00 BRIGI Dinamikus joga	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás	18.30 GITTA Zsírégető	18.30 FLÓRA Retro Alakformáló®	18.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás		18.30 KRISZTI Stretching/ Nyújtás	18.30 FLÓRA Pilates flow	18.00 KRISZTI Zumba	18.40 GITTA Zsírégető		17.30 K.ZITA TRX	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna				18.00	
20.00	20.00 G.Peti & Kata KUBAI SALSA Kezdő!	20.00 BEA BodyRope - kezdő		19.30 KRISZTI & PETI KUBAI SALSA KH1	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló		19.00 B.BEA Pilates	19.30 F.TIMI Hatha joga	19.00 KRISZTI & PETI KUBAI SALSA Haladó	19.40 GITTA Has-láb-popsi		18.30 K.ZITA Zsírégető	18.30 M.BRIGI Pilates					19.00	
21.00								20.00 ZITA Zsírégető boksz					19.30 - 20.45 K.PETI Női önvédelmi tanfolyam						20.00	
																			21.00	

h. = helyettesítés

pörgős, izzadás óra
kevésbé intenzív pörgős, izzadás (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
nyugis lipusó, de intenzív óra

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