

ÓRAREND

2018. március 26 - április 01.



	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 ÁRPI Gymsfick Alakformáló ÚJ!	7.00 F.TIMI Hatha jóga								07.00
08.00				7.30 B.TIMI Pilates															08.00
09.00	8.30 ILUS Flow Kondi			9.00 ZSÉ TRX K			8.30 B.TIMI Zsírégető							9.00 GERGŐ Funkcionális körmozgás		8.30 BEA Zsírégető			09.00
10.00	9.30 ILUS Has-láb-popsi			10.00 ZSÉ Gerincréteg K			9.30 B.TIMI Has-láb-popsi	10.00 P.JULCSI Maminbaba		9.30 B.TIMI Pilates			9.30 B.TIMI Pilates	10.00 GERGŐ Gerincjóga		9.30 FLÓRA Pilates	9.30 BEA BodyRope		10.00
11.00							10.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás			10.30 B.TIMI Alakformáló			10.30 B.TIMI Alakformáló	11.00 GERGŐ TRX		10.30 FLÓRA Retro Alakformáló			11.00
12.00													11.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás			11.45 FLÓRA Balett			12.00
13.00																12.45 FLÓRA Stretching/ Nyújtás			13.00
14.00	14.00 FRUZZI Pilates			14.30 H.TIMI Has-láb-popsi			14.30 JULCSI Pilates												14.00
15.00	15.00 FRUZZI BOSU alakformáló	14.55 GERGŐ Funkcionális kondi		15.30 H.TIMI Fit-ball			15.30 GERGŐ Funkcionális kondi			14.55 B.TIMI Has-láb-popsi						15.00 H.TIMI Zsírégető			15.00
16.00	16.00 SZ.BRIGI Girlfitness	15.55 GERGŐ Gerincjóga		16.30 GERGŐ Funkcionális körmozgás	16.30 B.TIMI Pilates		16.00 ZSUZZI Girlfitness	15.30 GERGŐ Funkcionális kondi		15.55 B.TIMI Retro Alakformáló	16.30 ZSÉ Hengerezés & Nyújtás					16.00 H.TIMI Gerinc-és Alakform.torna			16.00
17.00	17.00 H.TIMI Zsírégető	17.00 GERGŐ TRX K	17.00 B.BEA Pilates	17.00 GERGŐ TRX K	17.30 B.TIMI Alakformálás balettel		17.00 BERNI DeepWork/ BodyArt mix	17.30 KRISZTI Zsírégető HIIT	17.30 FLÓRA Balett	17.00 B.TIMI Pilates	17.40 BEA BodyBalls Alakformáló								17.00
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18:00 BEA Zsírégető "light" 35+ / BodyBalls	18.00 BRIGI Gerincforma	18.30 GITA Zsírégető	18.30 FLÓRA Retro Alakformáló	18.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás	18.00 GERGŐ TRX	18.30 KRISZTI Stretching/ Nyújtás	18.30 FLÓRA Pilates flow	18.00 KRISZTI Zumba	18.40 VIVIEN Zsírégető		18.00 ILDIKÓ Dinamikus jóga 3D						18.00
19.00	19.00 VIVIEN Fullbody	19.00 BRIGI Dinamikus jóga	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás	19.30 KRISZTI & PÉLI KUBAI SALSZA Kh1	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymsfick	19.00 B.BEA Pilates	19.30 F.TIMI Hatha jóga		19.00 KRISZTI & PÉLI KUBAI SALSZA Haladó	19.40 VIVIEN Has-láb-popsi		19.00 B.TIMI Balett						19.00
20.00	20.00 G.Péti & Kata KUBAI SALSZA Kezdő	20.00 BEA BodyRope kezdő					20.00 ZITA Zsírégető boksz							20.00 B.TIMI Stretching/ Nyújtás					20.00
21.00																			21.00

Kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk!

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

12-18 éveseknek szóló óra
táncóra (www.salsacubanismo.com)
kismamáknek szóló óra, baba-mama torna
koedukált óra (férfiaknak is)
nyitvatartási időn kívüli időszak