



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

ÓRAREND

2018. november 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 TÜNDE Hétfűdítő jóga | 6.30 GERGŐ Funkcionális köredzés | 6.30 FLÓRA Pilates | 6.30 BEA Alakformáló | 7.00 ORSI Hatha jóga | | 6.30 B.BEA Pilates | 6.30 GERGŐ Funkcionális köredzés | | 6.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló | | | 6.30 VIVI 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 ILLUS Cardio Interwall | | | 9.00 ZSÉ TRX | | | | | | | | | 9.00 ZSÉ TRX | | | | 8.30 BEA Zsírégető | 8.30 TÜNDE Hatha jóga | 09.00 |
| 10.00 | 9.30 ILLUS Has-láb-popsi | | | 10.00 ZSÉ Gerinctrénig | | | 9.30 B.TIMI Has-láb-popsi | | 10.00 JULCSI Maminbaba | 9.30 B.TIMI Pilates | | | 10.00 ZSÉ Stretching / Mobility | | | | 9.30 FLÓRA Pilates | 9.30 BEA BodyRope kezdő | 10.00 |
| 11.00 | | | | | | | 10.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás | | | 10.30 B.TIMI Alakformáló | | | 11.00 ZSÉ Gerinctrénig | | | | 10.30 FLÓRA Retro Alakformáló | | 11.00 |
| 12.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 11.45 FLÓRA Balett | 11.30 H.TIMI Zsírégető | 12.00 |
| 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 12.45 FLÓRA Stretching/ Nyújtás | | 13.00 |
| 14.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.00 |
| 15.00 | 14.30 ÁRPI ÚJ! Tartegyenúly gerinctrénig | | | 14.30 H.TIMI Has-láb-popsi | | | 15.00 ILLUS Zsírégető | | | | | | 14.30 ILLUS Has-láb-popsi | | | | 14.00 - 16.00 Bea & Árpi GYMSTICK nap | 15.00 H.TIMI Zsírégető | 15.00 |
| 16.00 | | 15.55 GERGŐ Gerincjóga | | 15.30 H.TIMI Fitball | | | 16.00 ILLUS Alakformáló light | | | 15.55 B.TIMI Retro Alakformáló | | | 15.30 ILLUS Dinamikus Gerinctrénig | Funkcionális kondi ELMARAD! | | | 16.00 H.TIMI Gerinc-és Alakform.torna | | 16.00 |
| 17.00 | 17.00 GERGŐ TRX | 17.00 H.TIMI Zsírégető | 17.00 B.BEA Pilates | | 16.30 B.TIMI Pilates | | 17.00 BERNI DeepWork/ BodyArt mix | 16.30 FLÓRA Cardio Pilates | | 17.00 B.TIMI Pilates | | | 16.30 ÁRPI Gymstick Alakformáló | 16.30 BRIGI 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 B.TIMI Alakformálás balettel | | 18.00 ZITA TRX | 17.30 KRISZTI Zsírégető HIIT | 17.30 FLÓRA Balett | 18.00 KAROLINA h. Zumba | 18.00 BEA BodyBalls Alakformáló | 18.00 ILDIKÓ Dinamikus jóga 3D | 17.30 ZITA TRX | 17.30 BRIGI BodyArt | 17.30 M.BRIGI Kismama torna | | | | 18.00 |
| 19.00 | 19.00 VIVIVEN Fullbody | 19.00 BRIGI Dinamikus jóga | 19.00 BEA Stretching/ Nyújtás | 18.30 GIITTA Zsírégető | 18.30 FLÓRA Retro Alakformáló | 18.30 B.TIMI Stretching/ Nyújtás | 19.00 KRISZTI Salsa Lady Style | 19.00 B.BEA Pilates | 18.30 FLÓRA Pilates flow | 19.00 KRISZTI & PELL KUBAI SALSZA Haladó | 19.00 VIVIVEN Zsírégető | 19.00 B.TIMI Balett | 18.30 ZITA Zsírégető | 18.30 M.BRIGI Pilates | 18.30 BRIGI Stretching | | | | 19.00 |
| 20.00 | 20.00 BRIGI BodyArt | 20.00 BEA BodyRope kezdő | | 19.30 Eszler & Pelli KUBAI SALSZA KH | 19.30 FLÓRA Pilates | 19.30 ÁRPI Gymstick | 20.00 ZITA Zsírégető boksz | 20.00 KRISZTI Stretching/ Nyújtás | 19.30 P.HAJNI Hatha jóga | | 20.00 VIVIVEN Has-láb-popsi | 20.00 B.TIMI 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 |
| csak rajtad múlik! |

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