



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

ÓRAREND

2018. november 26 - december 02.

	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 Héfindító 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	7.00 ORSI Hatha jóga		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 B.TIMI h. 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 B.TIMI h. Retro Alakformáló			11.00
12.00																11.45 B.TIMI h. Ballett	11.30 H.TIMI Zsírégető		12.00
13.00																12.45 B.TIMI h. 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 H.TIMI h. Zsírégető						14.30 ILLUS Has-láb-popsi						15.00
16.00		15.55 GERGŐ Gerincjóga		15.30 H.TIMI Fitball			16.00 H.TIMI h. Alakformáló light			15.55 B.TIMI Retro Alakformáló			15.30 ILLUS Dinamikus Gerinctrénig	15.30 GERGŐ Funkcionális kondi		16.00 H.TIMI Gerinc-es 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				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 ballettel		18.00 ZITA TRX	17.15 KRISZTI Zsírégető HIIT	17.30 FLÓRA Ballett	17.00 B.TIMI Pilates			17.30 ZITA TRX	17.30 BRIGI BodyArt	17.30 M.BRIGI Kismama torna				18.00
19.00	19.00 VIVVEN 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 FLÓRA Pilates flow		18.00 KRISZTI Zumba	18.00 BEA BodyBalls Alakformáló	18.00 ILDIKÓ Dinamikus jóga 3D	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 SALSA KH	19.30 FLÓRA Pilates	19.30 ÁRPI Gymstick		19.30 P.HAJNI Hatha jóga	Stretching/ Nyújtás ELMARAD!	19.00 KRISZTI & Pelli KUBAI SALSA Haladó	19.00 GITTA Zsírégető	19.00 B.TIMI Ballett							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