



## ÓRAREND 2020. november 02 - 08.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			
	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	
06.00										06.00
07.00	6.30 MÁRK Funkcionális köredzés	6.30 FLÓRA Napindító jóga		6.30 BEA Alakformáló	6.30 H.TIMI Gerinctorna		6.30 MÁRK Funkcionális köredzés	6.30 H.TIMI Stretching / Nyújtás		07.00
08.00	7.30 FLÓRA Pilates				7.30 H.TIMI Kismama torna			7.30 H.TIMI Has-láb-popsi		08.00
09.00	8.30 K.ANDI Alakformáló			9.00 H.TIMI Alakformáló						09.00
10.00	9.30 FLÓRA Gerinctorna			10.00 H.TIMI Stretching / Nyújtás						10.00
11.00	10.30 FLÓRA Stretching / Nyújtás									11.00
12.00										12.00
13.00										13.00
14.00				14.30 H.TIMI Has-láb-popsi						14.00
15.00				15.30 H.TIMI Fitball			15.00 ILUS Gerinctrénning + Nyújtás ÚJ!			15.00
16.00	16.00 H.TIMI Gerinctorna			16.30 ILUS Full Body			16.00 ILUS Alakformáló light			16.00
17.00	17.00 H.TIMI Alakformáló	17.00 ANNU Pilates		17.30 ILUS Gerinctrénning + Nyújtás	17.30 FLÓRA Balett		17.00 ILUS Has-láb-popsi	17.00 FLÓRA Dinamikus jóga		17.00
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18.00 BEA Fit power		18.30 GITTA Zsírégető	18.30 FLÓRA Stretching / Nyújtás		18.00 ILUS Full Body Flow	18.00 FLÓRA Pilates		18.00
19.00	BodyShape ELMARAD!	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás		19.30 FLÓRA Pilates Flow	19.30 ÁRPI Gymstick alakformáló		19.00 FLÓRA Retro Hits! Alakformáló	19.00 H.TIMI Zsírégető		19.00
20.00		20.00 ÁRPI TRX			20.30 ÁRPI Hengerezés + nyújtás ÚJ!		20.00 ORSI Zsírégető boksz	20.00 FLÓRA Stretching		20.00
21.00										21.00

	CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			
	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	
06.00										06.00
07.00		6.30 K.ANDI Pilates		Alakformáló ELMARAD!	6.30 FLÓRA Napindító jóga					07.00
08.00				7.30 FLÓRA Pilates						08.00
09.00							8.30 ORSI h. Alakformáló			09.00
10.00	9.30 LAURA Has-láb-popsi ÚJ!			9.30 H.TIMI Fitball ÚJ!			9.30 FLÓRA Pilates	Gymstick alakformáló ELMARAD!		10.00
11.00				10.30 H.TIMI Alakformáló ÚJ!			10.30 FLÓRA Retro Hits! Alakformáló			11.00
12.00							11.30 H.TIMI Zsírégető	11.45 FLÓRA Stretching/ Nyújtás		12.00
13.00								12.45 FLÓRA Balett		13.00
14.00							14.00 H.TIMI TRX			14.00
15.00	14.30 FLÓRA Gerinctorna			14.30 ILUS Has-láb-popsi			15.00 H.TIMI Alakformáló			15.00
16.00	15.30 FLÓRA Retro Hits! Alakformáló			15.30 ILUS Gerinc-, és alaform. Torna			16.00 H.TIMI Gerinc-, és alaform. Torna			16.00
17.00	17.00 ORSI Tabata Alakformáló	17.00 ANNU Pilates		16.30 ILUS Stretching / Nyújtás	16.30 H.TIMI TRX					17.00
18.00	18.00 KRISZTI ZUMBA Dance&Shout	18.00 BEA Fit light Alakformáló		17.30 H.TIMI Zsírégető	17.30 LAURA Light-formáló + nyújtás ÚJ!					18.00
19.00	19.00 VIVI Zsírégető	19.10 KRISZTI Stretching/ Nyújtás	19.00 ÁRPI Gerinctorna ÚJ!	18.30 H.TIMI Gerinctorna ÚJ!	18.30 LAURA Alakformáló					19.00
20.00	20.00 VIVI Has-láb-popsi	20.10 ÁRPI Funkcionális köredzés								20.00
21.00										21.00

h = helyettesítés

nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)

nyugis típusú, de intenzív óra

pörgős, izmadozó óra

kevésbé intenzív pörgős, izmadozó (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)

eszközös, erősítő jellegű óra

nyitvatartási időn kívüli időszak

táncóra ([www.salsacubanismo.com](http://www.salsacubanismo.com))

kismamának szóló óra, baba-mama torna

koedukált óra (férfiaknak is)