



ÓRAREND 2020. november 09 - 15.

	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										14.00
15.00				14.30 H.TIMI Has-láb-popsi						15.00
16.00	16.00 H.TIMI Gerinctorna			15.30 H.TIMI Fitball			15.00 ILUS Gerinctrénning + Nyújtás ÚJ!			16.00
17.00	17.00 H.TIMI Alakformáló	17.00 ANNU Pilates		16.30 ILUS Full Body			14.00 ILUS Alakformáló light			17.00
18.00	18.00 VIKI DeepWork/ BodyArt mix	18.00 BEA Fit power		17.30 ILUS Gerinctrénning + Nyújtás	17.30 FLÓRA Balett		17.00 ILUS Has-láb-popsi	17.00 FLÓRA Dinamikus jóga		18.00
19.00	BodyShape ELMARAD!	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás		18.30 KRISZTI Zumba	18.30 GITTA Zsírégető	18.30 FLÓRA Stretching / Nyújtás	18.00 ILUS Full Body Flow	18.00 FLÓRA Pilates		19.00
20.00		20.00 ÁRPI TRX		19.30 FLÓRA Pilates Flow	19.30 ÁRPI Gymstick alakformáló		19.00 FLÓRA Retro Hits! Alakformáló	19.00 H.TIMI Zsírégető		20.00
21.00					20.30 ÁRPI Hengerezés + nyújtás		20.00 ORSI Zsírégető boksz	20.00 FLÓRA Stretching		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			6.30 FLÓRA Napindító jóga					07.00
08.00				7.30 FLÓRA Pilates						08.00
09.00							8.30 BEA Alakformáló			09.00
10.00	9.30 LAURA Has-láb-popsi			9.30 H.TIMI Fitball			9.30 FLÓRA Pilates	9.30 BEA Gymstick PIZZI-PARTY		10.00
11.00				10.30 H.TIMI Alakformáló			10.30 FLÓRA Retro Hits! Alakformáló			11.00
12.00							11.30 H.TIMI Zsírégető	11.45 FLÓRA Stretching/ Nyújtás		12.00
13.00							12.30 H.TIMI Gerinc-, és alaform. Torna	12.45 FLÓRA Balett		13.00
14.00										14.00
15.00				14.30 ILUS Has-láb-popsi						15.00
16.00				15.30 ILUS 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 BEA Fit light Alakformáló	ZUMBA kivételesen kedden		17.30 H.TIMI Zsírégető	17.30 LAURA Light-formáló + nyújtás					18.00
19.00	19.00 VIVI Zsírégető	19.00 ÁRPI Gerinctorna	Stretching ELMARAD!	18.30 H.TIMI Gerinctorna	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

Új nyitvatartás!

h = helyettesítés

nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
nyugis típusú, de intenzív óra
pörgős, izzadási óra
kevésbé intenzív pörgős, izzadási (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
eszközös, erősítő jellegű óra

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