



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

ONLINE EDZÉSEK: www.online.legyfit.hu

ÓRAREND 2021. május 10 - 17. 'A' hét

	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 H.TIMI Gerinctorna	6.30 Alakformáló		6.30 MÁRK Funkcionális köredzés	6.30 H.TIMI Stretching / Nyújtás		07.00
08.00	7.30 FLÓRA Pilates							7.30 H.TIMI Has-láb-popsi		08.00
09.00				9.00 H.TIMI Alakformáló						09.00
10.00	9.30 FLÓRA Gerinctorna	K.ANDI Alakformáló 05.24-től		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			16.00
17.00	17.00 H.TIMI Alakformáló	17.00 ANNU Pilates 06.06-től		16.30 ILUS Full Body			16.00 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 Balejt		17.00 ILUS Has-láb-popsi	17.00 FLÓRA Flow Jóga		18.00
19.00	19.00 ENIKŐ BodyShape	19.00 BEA Stretching/ Nyújtás		18.30 GITTA Zsírégető	18.30 FLÓRA Stretching / Nyújtás		18.00 ILUS Full Body Flow	18.00 FLÓRA Pilates flow		19.00
20.00				19.30 FLÓRA Pilates			19.00 ORSI Retro Hits! Alakformáló	19.00 H.TIMI Zsírégető		20.00
21.00							20.00 ORSI Zsírégető boksz			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 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 B.TIMI Pilates	9.30 BEA Gymstick		10.00
11.00				10.30 H.TIMI Alakformáló			10.30 B.TIMI Retro Hits! Alakformáló			11.00
12.00							11.30 H.TIMI Zsírégető	11.45 B.TIMI Stretching/ Nyújtás		12.00
13.00							12.30 H.TIMI Gerinc-, és alafom. Torna	12.45 B.TIMI Balejt		13.00
14.00										14.00
15.00				14.30 ILUS Has-láb-popsi						15.00
16.00	15.30 FLÓRA Gerinctorna			15.30 ILUS Gerinc-, és alafom. Torna						16.00
17.00	17.00 ORSI Tabata Alakformáló	17.00 FLÓRA Pilates		16.30 ILUS Stretching / Nyújtás	16.30 H.TIMI TRX					17.00
18.00	18.00 KRISZTI ZUMBA Dance & Showt	18.00 BEA BodyBall Alakformáló		17.30 H.TIMI Zsírégető						18.00
19.00	19.00 Zsírégető	19.00 KRISZTI Stretching / Nyújtás		18.30 H.TIMI Gerinctorna						19.00
20.00	20.00 Has-láb-popsi									20.00
21.00										21.00

h = helyettesítés

nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)

nyugis típusú, de intenzív óra

pörgős, izmódós óra

kevésbé intenzív pörgős, izmódós (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)

