



ÓRAREND 2022. május 23 - 29.

	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 H.TIMI Has-láb-popsi	6.30 FLÓRA Napindító jóga					6.30 H.TIMI Gerinctréning + Nyújtás			07.00
08.00	7.30 H.TIMI Ébresztő Alakformáló	7.30 FLÓRA Pilates					7.30 H.TIMI Has-láb-popsi			08.00
09.00										09.00
10.00		9.30 FLÓRA Gerinctréning + Nyújtás								10.00
11.00		10.30 FLÓRA Pilates								11.00
12.00										12.00
13.00										13.00
14.00	14.00 H.TIMI Mélyizomtorna			14.30 H.TIMI Has-láb-popsi						14.00
15.00	15.00 H.TIMI TRX kezdő K			15.30 ILUS Tube&Ball (kötél&labda)						15.00
16.00	16.00 H.TIMI Gerinctorna K			16.30 ILUS Alakformáló			16.00 ILUS Alakformáló light			16.00
17.00	17.00 H.TIMI Alakformáló	17.00 FLÓRA Gerincjóga		17.30 ILUS Gerinctréning + Nyújtás	17.30 FLÓRA Ballett		17.00 ILUS Has-láb-popsi	17.00 H.TIMI TRX		17.00
18.00	18.00 BEA Fit Light	18.00 ILUS Stretching / Nyújtás		18.00 KRISZTI ZUMBA '00-es évek RETRO	18.30 ILUS BodyShape	18.30 FLÓRA Stretching / Nyújtás K	18.00 ILUS Zsírégető "kocktél"	18.00 K.ANDI Pilates		18.00
19.00	19.00 ILUS Has-láb-popsi	19.00 PETRA DeepWork/ BodyArt mix	19.00 BEA Pilates Basic	19.30 FLÓRA Pilates flow	19.30 LAURA Has-láb-popsi		19.00 H.TIMI Zsírégető	19.00 K.ANDI Stretching / Nyújtás		19.00
20.00							20.00 H.TIMI Mélyizomtorna			20.00
21.00										21.00

Minden korlátlan bérlet -50%!

	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 H.TIMI Köredzés	6.30 FLÓRA Napindító jóga					07.00
08.00				7.30 FLÓRA Pilates	7.30 H.TIMI Ébresztő Alakformáló					08.00
09.00							8.30 FLÓRA Napindító Jóga			09.00
10.00							9.30 BEA R.É.T. Reggeli Ébresztő Torna	9.30 FLÓRA Pilates		10.00
11.00							10.30 H.TIMI Gerinctréning	10.30 FLÓRA Ballett		11.00
12.00							11.30 H.TIMI Zsírégető	11.30 FLÓRA Stretching / Nyújtás		12.00
13.00							12.30 H.TIMI TRX			13.00
14.00							13.30 H.TIMI Pilates			14.00
15.00	14.30 H.TIMI Has-láb-popsi			14.30 ILUS Alakformáló						15.00
16.00	15.30 H.TIMI Fitball			15.30 ILUS Has-láb-popsi						16.00
17.00	17.00 FLÓRA Pilates			16.30 H.TIMI TRX K	16.30 ILUS Gerinctréning + Nyújtás	16.30 K.ANDI Jóga				17.00
18.00	18.00 KRISZTI ZUMBA / Dance&Shout	18.00 BEA BodyBall alakformáló	18.00 FLÓRA Hatha Jóga	17.30 H.TIMI Zsírégető	17.30 K.ANDI Pilates + Stretching					18.00
19.00	19.10 BEA Has-láb-popsi	19.10 FLÓRA Stretching / Nyújtás + relax K		18.30 H.TIMI Gerinctorna						19.00
20.00										20.00
21.00										21.00

h = helyettesítés

nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)

nyugis típusú, de intenzív óra

pörgős, izoadós óra

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

nyitvatartási időn kívüli időszak

táncos óra

kismamáknek szóló óra, baba-mama torna

koedukált óra (férfiaknak is)

