



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

ONLINE EDZÉSEK: www.online.legyfit.hu

ÓRAREND 2022. május 30 - június 05.

	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			
	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis terem	Emelet	Nagy terem	Kis Terem	Emeleti	
06.00										06.00
07.00	6.30 H.TIMI Has-láb-popsi									07.00
08.00	7.30 H.TIMI Ébresztő Alakformáló									08.00
09.00										09.00
10.00										10.00
11.00										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									15.00
16.00	16.00 H.TIMI Gerinctorna K			16.30 ILUS Alakformáló						16.00
17.00	17.00 H.TIMI Alakformáló	17.00 GITTA Gerincjóga		17.30 ILUS Gerinctrénning + Nyújtás	17.30 FLÓRA Ballett					17.00
18.00	18.00 BEA & KRISZTI SlágAErobic	18.00 ILUS Stretching / Nyújtás		18.30 ILUS Zsírégető 'koktél'	18.30 FLÓRA Stretching / Nyújtás K		18.00 K.ANDI Pilates	18.00 FLÓRA Jóga		18.00
19.00	19.00 ILUS Has-láb-popsi	19.00 PETRA DeepWork/ BodyArt mix	19.00 BEA Pilates Basic	19.30 LAURA Has-láb-popsi Búcsú-óra	19.30 FLÓRA Pilates flow					19.00
20.00										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										07.00
08.00										08.00
09.00										09.00
10.00										10.00
11.00										11.00
12.00										12.00
13.00										13.00
14.00										14.00
15.00										15.00
16.00										16.00
17.00							16.30 FLÓRA Pilates Flow			17.00
18.00	18.00 KRISZTI ZUMBA / Dance&Shout									18.00
19.00	19.00 BEA Has-láb-popsi									19.00
20.00										20.00
21.00										21.00

05.31. utáni órarend:
www.legyfit.hu/orak-05-31-utan/

h = helyettesítés

nyugis, meditatív óra (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)
nyugis típusú, de intenzív óra
pörgős, izradós óra
kevésbé intenzív pörgős, izradós (kezdőknek, idősebbeknek is ajánlott)

nyitvatartási időn kívüli időszak

táncos óra
kismamának szóló óra, baba-mama torna
K koedukált óra (férfiaknak is)