

SPORT11 Kánai út 2. Fitness Csoportos órarend - Nagyterem

ÓRA	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00-7.55		Kettlebell -TRX Fúzió Oláh Gergő (maximum 12 fő)		Kettlebell -TRX Fúzió Oláh Gergő (maximum 12 fő)			
8.00 - 8.55		TRX Bulla Richárd (maximum 14 fő)		GymStick Sándor Csilla (maximum 12 fő)	TRX Bulla Richárd (maximum 14 fő)		
9.00 - 9.55	Erősítő gerinctorna Péterfia Kata (maximum 14 fő)		Erősítő gerinctorna Péterfia Kata (maximum 14 fő)		FLEXIT Péterfia Kata (maximum 14 fő)		
10.00-10.55	Senior Torna Kálmán Melinda (maximum 14 fő)		Senior Torna Kálmán Melinda (maximum 14 fő)		Senior Torna Kálmán Melinda (maximum 14 fő)	Zsírégető Fótos Kata (maximum 14 fő)	
11.00-11.55						Stretching Fótos Kata (maximum 14 fő)	
17.00-17.55	TRX Laki Imre (maximum 14 fő)	Pilates Drahos Eszter (maximum 14 fő)	TRX Laki Imre (maximum 14 fő)	Pilates Drahos Eszter (maximum 14 fő)			
18.00-18.55	Gerinctorna Szűcsházi Beáta (maximum 14 fő)	TRX Varga Balázs (maximum 14 fő)	Gerinctorna Szűcsházi Beáta (maximum 14 fő)	TRX Varga Balázs (maximum 14 fő)	Alakformáló Aerobic Katona Viktória (maximum 14 fő)		TRX Sándor Csilla (maximum 14 fő)
19.00-19.55	SpinRacing Fótos Kata (maximum 12 fő)	Alakformáló Aerobic Katona Viktória (maximum 14 fő)	Spartan SGX Berkes Márton (maximum 14 fő)	SpinRacing Fótos Kata (maximum 12 fő)	Spartan SGX Berkes Márton (maximum 14 fő)		

Csoportos órarend - Kisterem

ÓRA	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
8.00 - 8.55	Hatha Jóga 90 perc Jurák Judit (maximum 8 fő)	GymStick Sándor Csilla (maximum 8 fő)		Hatha Jóga 90 perc Jurák Judit (maximum 8 fő)			
9.00-9.55							
17.00-17.55	Dance Kid (7 -12 éves korig) Zongor Kinga	FLEXIT Péterfia Kata (maximum 8 fő)	Dance Kid (7 -12 éves korig) Zongor Kinga				Hatha Jóga 90 perc Jurák Judit (maximum 8 fő)
18.00-18.55	Alakformáló Aerobic Zongor Kinga (maximum 8 fő)	bodyART Neri Stella (maximum 8 fő)	Alakformáló Aerobic Zongor Kinga (maximum 8 fő)	bodyART Neri Stella (maximum 8 fő)	Hatha Jóga 90 perc Jurák Judit (maximum 8 fő)		
19.00-19.55		Hatha Jóga 90 perc Jurák Judit (maximum 8 fő)	Stretching Fótos Kata (maximum 8 fő)	Funkcionális Step Recsnik Zsófia (maximum 6 fő)			
20.00-20.30							

Csoportos órarend - Funkcionális keret

17.00-17.55		Cross Training Oláh Gergő (maximum 8 fő)		Cross Training Oláh Gergő (maximum 8 fő)			
-------------	--	--	--	--	--	--	--