

SPORT11 Kánai út 2. Fitness Csoportos órarend - Nagyterem

ÓRA	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00-7.55			Kettlebell -TRX Fúzió Kapuvári Csaba (maximum 12 fő)				
8.00 - 8.55		TRX Berkes Márton (maximum 12 fő)		GymStick Sándor Csilla (maximum 12 fő)	Dbands TRX Berkes Márton (maximum 12 fő)		
9.00 - 9.55	Erősítő gerinctorna Péterfia Kata (maximum 12 fő)		Erősítő gerinctorna Péterfia Kata (maximum 12 fő)		FLEXIT Péterfia Kata (maximum 12 fő)		
10.00-10.55	Senior Torna Péterfia Kata (maximum 12 fő)		Senior Torna Péterfia Kata (maximum 12 fő)			Zsírégető Fótos Kata (maximum 12 fő)	
11.00-11.55						Stretching Fótos Kata (maximum 12 fő)	
17.00-17.55	TRX Varga Balázs (maximum 12 fő)	Pilates Drahos Eszter (maximum 12 fő)	TRX Varga Balázs (maximum 12 fő)	Pilates Drahos Eszter (maximum 12 fő)	Kettlebell -TRX Fúzió Kapuvári Csaba (maximum 12 fő)		
18.00-18.55	Gerinctorna Szűcsházi Beáta (maximum 12 fő)	TRX Kapuvári Csaba (maximum 12 fő)	Gerinctorna Szűcsházi Beáta (maximum 12 fő)	TRX Kapuvári Csaba (maximum 12 fő)	Alakformáló Aerobic Katona Viktória (maximum 12 fő)		TRX Sándor Csilla (maximum 12 fő)
19.00-19.55	SpinRacing Fótos Kata (maximum 8 fő)	Alakformáló Aerobic Katona Viktória (maximum 12 fő)	Spartan SGX Berkes Márton (maximum 12 fő)	SpinRacing Fótos Kata (maximum 8 fő)	Spartan SGX Berkes Márton (maximum 12 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 12 fő)		Hatha Jóga 90 perc Jurák Judit (maximum 8 fő)			
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				
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)		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 12 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)			
-------------	--	--	--	--	--	--	--