

Az órarend 2012. február 20-tól február 26-ig érvényes!

Köredzés Life Fitness Gépeken a fitness teremben: **max 6 fővel**

Időtartam: 55 perc, óraadó: **Müller Dia**

Időpontok: **hétfő 11:00, kedd 19:30, csütörtök 10:00 (Pálinkás Ildikó) és 18:30**

A spinning órákra előzetes foglalás szükséges, melyhez a kártyát legkésőbb az óra kezdete előtt 15 perccel vehetik át.

Hot Iron órákra, csak aznap csak érvényes bérlettel lehet foglalni, melyhez a kártyát legkésőbb az óra kezdése előtt 15 perccel vehetik át.

KISTEREM ÓRAREND		HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
	7:00		7:00-8:00 Farkas András <i>Spinning</i>		7:00-8:00 Farkas András <i>Spinning</i>		7:00-8:00 Farkas András <i>Spinning</i>	
8:30		8:30-9:30 Halasi Béla <i>Spinning</i>	8:30-9:30 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>	8:30-9:30 Szalai Kata <i>Spinning</i>	8:30-9:30 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>	8:30-9:30 Szalai Kata <i>Spinning</i>	8:30-9:30 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>	9:00-10:00 Nagy Szabina <i>Spinning</i>
9:30			9:30-10:30 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>	10:00-11:00 Marosiné Engler Edit <i>Bukfenc Baba-Mama torna</i>	9:30-10:30 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>		9:30-10:30 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>	10:00-11:00 Nagy Szabina <i>Spinning</i>
14:00			14:00-16:00 Bebők Imre 4.dan <i>Traicionális -Shotokan</i>		14:00-16:00 Bebők Imre 4.dan <i>Traicionális -Shotokan</i>		11:00-12:30 Lemisz <i>Jóga</i>	
15:00								
16:00			16:00-17:00 Balogh Zsuzsa <i>KARATE</i>			16:00-18:00		
16:45		16:45-17:45 Szegeginé Benes Klára <i>Gyerek torna</i>	Modern Kortárs tánc 17:00-18:00 Balogh Zsuzsa	16:45-17:45 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>	16:45-17:45 Szegeginé Benes Klára <i>Gyerek torna</i>	Vörös Gyula <i>Kempo</i>		
17:45		17:45-18:45 Halasi Béla <i>Spinning</i>	<i>Gyerek balett</i>	17:45-18:45 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>	17:45-18:45 Balogh Zsuzsa			
18:00			18:00-19:00 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>		<i>Gyerek balett</i>	18:00-19:00 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>		
18:45		18:45-19:45 Halasi Béla <i>Spinning</i>	19:00-20:00 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>	18:45-19:45 Nagy Szabina <i>Spinning</i>	18:45-19:45 Róka Andrea <i>Spinning</i>	19:00-20:00 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>		
19:00					19:45-20:45 Róka Andrea <i>Spinning</i>			
19:45								
20:00			20:00-21:00 Hegyi Tímea <i>Spinning</i>					

NAGYTEREM ÓRAREND		HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
	8:00		8:00-9:00 Sóдар László <i>Cross Training</i>	8:00-9:00 Pálinkás Ildikó <i>Alakformáló + Core izom</i>	8:00-9:00 Sóдар László <i>Cross Training</i>		8:00-9:00 Sóдар László <i>Cross Training</i>	
9:00		9:00-10:00 Müller Dia <i>Hot Iron 1.</i>	9:00-10:00 Pálinkás Ildikó <i>Intervall kondi</i>		9:00-10:00 Pálinkás Ildikó <i>Alakformáló</i>	9:00-10:00 Müller Dia <i>Iron Cross</i>	9:00-10:00 Pálinkás Ildikó <i>Jó reggelt mix</i>	9:00-10:00 Molnár Gréta <i>Spirális</i>
10:00							10:00-11:00 Pálinkás Ildikó <i>Alakformáló</i>	10:00-11:00 Molnár Gréta <i>Pilates</i>
14:00		14:00-15:00 Kovács Anita <i>Gyermek akrobatikus Rock and Roll</i>		14:00-15:00 Kovács Anita <i>Gyermek akrobatikus Rock and Roll</i>				
16:00			16:00-18:00					
16:30			Vörös Gyula					
17:00		17:00-18:00 Becz Adél <i>Alakformáló</i>	<i>Kempo</i>		17:00-18:00 Becz Adél <i>Alakformáló</i>	17:00-18:00 GoDance		
17:30				17:30-18:30 Schmidt Zsuzsa		<i>ZUMBA</i>		
18:00		18:00-19:00 Varga Tamás <i>Zumba</i>	18:00-19:00 Pálinkás Ildikó <i>Alakformáló</i>	<i>Cerinc torna</i>	18:00-19:00 GoDance	18:00-19:00 Szabó Dia		
18:30				18:30-19:30 Schmidt Zsuzsa	<i>ZUMBA</i>	<i>Zsirégető</i>		
19:00		19:00-20:00 Sövegjáró Petra <i>Alakformáló</i>	19:00-20:00		19:00-20:00	19:00-20:00 Szabó Dia		
19:30			Hot Iron 1.	19:30-20:30 Varga Tamás	Hot Iron 1.			AKCIÓS
20:00		20:00-21:00 Sövegjáró Petra <i>Kangoo</i>	20:00-21:00 GoDance	<i>Zumba</i>	20:00-21:00 Égri Ildi <i>BodyART</i>	20:00-21:00 Sövegjáró Petra <i>Kangoo</i>		Újdonságok Helyettesítés
20:30								

Órarend változtatás jogát fenntartjuk.