

ÓRAREND

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7:30-8:30 KETTLEBELL*		7:30-8:30 KETTLEBELL*		7:30-8:30 KETTLEBELL*		
8:30-9:30 KETTLEBELL*	8:30-9:30 Kezdő KETTLEBELL*	8:30-9:30 KETTLEBELL*	8:30-9:30 Kezdő KETTLEBELL*	8:30-9:30 KETTLEBELL*		
10:00-11:00 Szív/erek egészséggtorna	10:00 - 11:00 DÚDOLÓ	10:00-11:00 Ízület,gerinc egészséggtorna	10:00-11:00 Ízület,gerinc egészséggtorna		OKTATÁSOK TANFOLYAMOK	OKTATÁSOK TANFOLYAMOK
		11:15 - 12:45 Senior örömtánc				
	15:30 - 16:30 TiniTorna (11-13 év)		15:30 - 16:30 TiniTorna (11-13 év)		HOSSZÚGYAKIK	OKTATÁSOK TANFOLYAMOK
	16:30 - 17:30 TiniTorna (14-17 év)		16:30 - 17:30 TiniTorna (14-17 év)			
17:45-18:45 Gerinctorna	18:15-19:45 GERINCJÓGA	17:45-18:45 Mélyizomtorna	18:15-19:45 GERINCJÓGA	17:00-18:00 Gerinctorna	***	***
		19:00-20:00 Kezdő KETTLEBELL*		19:00-20:00 Kezdő KETTLEBELL*		18:30-19:30 KETTLEBELL*
20:00-21:00 KETTLEBELL*	20:00-21:00 Kezdő KETTLEBELL*	20:00-21:00 KETTLEBELL*	20:00-21:00 Kezdő KETTLEBELL*			OKTATÁSOK TANFOLYAMOK

* Bejelentkezéssel működő foglalkozások!

***Hétfégenként oktatásokkal, változatos, aktuális témájú előadásokkal, jóga és egyéb gyógyító mozgások hosszúgyakorlásaival várunk minden érdeklődőt. Ezekről bővebb információt mindig a Hírek rovatban olvashatsz.