

ÓRAREND

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
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*	8:00-9:30 ChikungJangseng	
10:00-11:00 Szív/erek egészséggtorna	10:-11:00 DÚDOLÓ	10:00-11:00 Ízület,gerinc egészséggtorna	10:00-11:00 Ízület,gerinc egészséggtorna	10:00-11:00 Senior KETTLEBELL*	OKTATÁSOK TANFOLYAMOK	OKTATÁSOK TANFOLYAMOK
	15:30 - 16:30 TiniTorna (11-13 év)		15:30 - 16:30 TiniTorna (11-13 év)			
16:45-17:30 Gyermekjóga (6-12)	16:30 - 17:30 TiniTorna (14-17 év)	16:45-17:30 Gyermekjóga (6-12)	16:30 - 17:30 TiniTorna (14-17 év)	16:00-17:30 Iskolafelkészítő *	HOSSZÚGYAKIK	OKTATÁSOK TANFOLYAMOK
17:45-18:45 Gerinctorna	18:00-19:30 HATHA JÓGA	17:45-18:45 Gerinctorna			***	***
19:00-20:00 Kezdő KETTLEBELL*		19:00-20:00 Kezdő KETTLEBELL*	18:30-20:00 GERINCJÓGA	18:00-19:00 Kezdő KETTLEBELL*		OKTATÁSOK TANFOLYAMOK
20:00-21:00 KETTLEBELL*	20:00-21:00 KETTLEBELL*	20:00-21:00 KETTLEBELL*	20:00-21:00 Callanetics	20:00-21:00 Kezdő KETTLEBELL*		

* Bejelentkezéssel működő foglalkozások!

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

www.maitrastudio.hu