

AEROBIK I.

Tel.: 30/277-5600

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
8.00		ALAKFORM. Szidónia					
10.00		KISMAMA TORNA Jutka		KISMAMA TORNA Jutka		9.30 ALAKFORM. Szilvi	ALAKFORM. Linda
11.00	BABA MAMA TORNA Jutka	SENIOR TORNA Jutka	BABA MAMA TORNA Jutka	SENIOR TORNA Jutka	BABA MAMA Jutka	10.30. JÓGA Judit, 1,5ó	
12.00		KONDI Gábor		KONDI Gábor			
16.00							
17.00	16.45 FITKID szeptembertől! momwellness.hu	FIGHT Gábor	16.45 FITKID szeptembertől! momwellness.hu	FIGHT Gábor	ZUMBA Joel	ALAKFORM. Timea	ALAKFORM. Szidónia
18.00	17.45 KISMAMA Jutka	HAS-LÁB-POPSI Gábor	17.45 KISMAMA Jutka	HAS-LÁB-POPSI Gábor	DINAMIKUS PILATES Dóri		
19.00	GERINCGIMN. Linda	19.30 PILATES Dóri	GERINCGIMN. Linda	PILATES Dóri	ERŐSÍTÉS Dóri		
20.00	ERŐSÍTÉS Szidónia		ALAKFORM. Szidónia	JOGA Judit, 1,5 óra			

AEROBIK II.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
10.30							
17.00	HAS-HÁT-POPSI Ágnes		SOFTBALL, ALAKF. Ágnes			TRX Zoltán	
18.00	ALAKFORM. Linda	17.30 ALAKFORM. Dóri	ALAKFORM. Lackó	deepWORK Dóri	TRX Zoltán		TRX Szilvi
19.00	ŐRÜLT ZSÍRÉGETÉS Anna	18.30. CROSS-FIT Dóri	BODY ART Bettina	ŐRÜLT ZSÍRÉGETÉS Anna	TRX Zoltán		
20.00	BODY ART Bettina	19.30 TRX Attila	TRX Szilvi	TRX Attila			
21.00		20.30 TRX Attila		HARD TRX (45p) Attila			

INDOOR CYCLING

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7.00				Tamás		9.30 Paula	
17.00		17.30 K.Laci		K. Laci	17.30 Paula		Feri
18.00	18.30 Tamás	18.30 K.Laci	18.00 Attila	K. Laci			
19.00			1,5 ó				

AQUA FITNESS

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
9.00	8.30 Ildi	8.30 Zsófi	8.30 Ildi	8.30 Ildi	8.30 Ildi		
10.00	Kati		Kati	Kati	Kati		
11.00						Kati	Ildikó
16.00	OVIS		OVIS	OVIS	OVIS		
17.00	OVIS			OVIS			
18.00		18.30 Ildikó	18.30 Livi				
19.00	Kati			Kati			