

ARIZONA ROAD 66 - SPINNING

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

09:00-10:00

17:00-18:00

17:00-18:00

18:00-19:00

18:00-19:00

18:00-19:00



BUDAPEST - AEROBIK

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
08:30-09:30 Alakformáló	08:00-09:00 Ultimate	08:30-10:00 Jóga		08:30-09:30 Gerinctorna		08:10-09:40 Jóga
09:30-11:00 Senior jóga						
16:30-17:30 Alakformáló			16:30-17:30 Alakformáló	16:30-17:30 Alakformáló		
		17:30-18:30 Problémás zóna				
18:30-19:30 Zumba		18:30-19:30 Alakformáló	18:30-19:30 Köredzés saját testsúllyal és eszközökkel			
	19:00-20:00 Jóga					



PHILADELPHIA - BOX ÉS FUNKCIONÁLIS TEREM

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

08:00-09:00
Köredzés
saját
testsúllyal és
eszközökkel

08:00-09:00
Ultimate

08:30-09:30
Alakformáló
eszközökkel

17:00-18:00
Köredzés
saját
testsúllyal és
eszközökkel

17:00-18:00
Gymstick

18:00-19:00
Gymstick

18:10-19:10
MAX

18:00-19:00
Ultimate
Training
köredzés

18:10-19:10
Zsírégető

19:00-20:00
Felnőtt Box

19:20-20:10
Felnőtt Box

