



# PHILADELPHIA BOX ÉS FUNKCIONÁLIS TEREM

OKTATÓINK  GABI  TIMI  MÁTÉ  NORBI  SIROKI

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

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

08:00-09:00  
Ultimate

08:30-09:30  
Alakformáló  
eszközökkel

15:00-17:00  
gyerek box

15:00-18:00  
gyerek box

15:00-17:00  
gyerek box

15:00-18:00  
gyerek box

15:00-18:00  
gyerek box

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

17:00-18:00  
Gymstick

18:00-19:00  
Gymstick

18:10-19:10  
MAX training

18:00-19:00  
Ultimate

18:10-19:10  
Zsírégető

19:00-20:00  
Felnőtt Box

19:20-20:10  
Felnőtt Box



# BUDAPEST AEROBIK

OKTATÓINK  GABI  ILDI  KRISZTA  JUCI  IVÁN  MÁTÉ

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
08:30-09:30 Alakformáló	08:00-09:00 Ultimate	08:30-10:00 Jóga		08:30-10:00 Gerinctorna	09:00-10:00 deepWORK & BODYART	
					10:00-11:15 Hatha flow jóga	
16:30-17:30 Alakformáló			16:30-17:30 Pilates & stretching			
17:30-18:30 BODYART Flow	17:00-18:00 Klasszikus matracos pilates	17:30-18:30 Problémás zóna	17:30-18:30 BODYART			
18:40-19:40 Zumba	18:00-19:00 deepWORK	18:30-19:30 Alakformáló	18:30-19:30 POWER jóga			





# ARIZONA ROAD 66 SPINNING

OKTATÓINK

 BARNNA

 TIMI

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