

CSOPORTOS FITNESS ÓRÁK

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
7.00 – 8.00	NINA Hiit				NINA Hiit	
9.00		TIMI Gerinctorna		ESZTER Gerinctorna		ESZTER Alakformáló
délután						
17:00		KATA Zumba				
18:00	ESZTER / TIMI Kritikus zónák		ESZTER / TIMI Kritikus zónák	KATA Zumba glutes	ESZTER / TIMI Mobilizáció	

CSOPORTOS KARATE ÓRÁK

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
6.30		versenyzői edzés KARATE		versenyzői edzés KARATE	
8:00		Danos / Fekete öves edzés KARATE		Danos / Fekete öves edzés KARATE	
KARATE délutáni tanfolyamok					
16:00		15.30-16.30 TINI Kezdő edzés 12-17 éves	16.15-17.00 OVIKARATE	15.30-16.30 TINI Kezdő edzés 12-17 éves	16.00-17.00 Kicsik versenyzői edzés
17:00	17.00-18.00 Szülő gyerek karate		17.00-18.00 Kezdő edzés	17.00-18.00 Szülő gyerek karate	17:00-18.00 Kezdő edzés
18:00	18.00-19.00 Középhaladó edzés	18.00-19.00 Versenyzői edzés	18.00-19.00 Középhaladó edzés	18.00-19.30 Haladó versenyzői	18.00-19.00 Középhaladó edzés
19:00	19.00-20.00 Haladó	19.00-20.30 SENIOR Felnőtt +30	19.00-20.00 Haladó edzés	19.30-20.30 SENIOR Felnőtt +30	19.00-20.00 Haladó edzés