

## Edzésrend 2022 szeptember 5.-től

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>GASTROYAL KARATE AKADÉMIA</b>		15.30 - 16.30 TINI Kezdő edzés - ide várjuk újakat (12 -17 éves kezdőket)	16.15 - 17.00 "OVIKARATE" - ide várjuk újakat	15.30 - 16.30 TINI Kezdő edzés - ide várjuk újakat (12 -17 éves kezdőket)	16.00 - 17.00 Kicsik 7-11 éveseknek <b>Versenyzői edzés</b>
	17.00 - 18.00 <b>SAJÁTOS NEV - SÉRÜLT GYEREK</b> kiscsoportos edzés		17.00 - 18.00 Kezdő edzés - ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)		17.00 - 18.00 Kezdő edzés - ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)
	18.00 - 19.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)	17.45- 18.45 Kicsik 7-11 éveseknek <b>Versenyzői edzés</b>	18.00 - 19.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)	18.00 - 19.30 <b>Versenyzői edzés</b>	18.00 - 19.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)
	19.00 -20.00 Haladó edzés (második zöld, barna és fekete öveseknek)	19.00 - 20.30 <b>SENIOR Felnőtt +30</b> ÚJ Kezdő-Középh. edzés	19.00 -20.00 Haladó edzés (második zöld, barna és fekete öveseknek)	19.30 - 20.30 <b>SENIOR Felnőtt +30</b> ÚJ Kezdő-Középh. edzés	19.00 -20.00 Haladó edzés (második zöld, barna és fekete öveseknek)
Jókai Mór Ált. Iskolában	16.30 - 17.30 Kezdő edzés- ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)		16.30 - 17.30 Kezdő edzés- ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)		
Hermann Ottó Ált. Iskolában		17.15 - 18.15 Kezdő edzés - ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)		17.15 - 18.15 Kezdő edzés - ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)	
Szemere Bertalan Általános Iskolában	14.00 - 15.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)		14.00 - 15.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)		14.00 - 15.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)
	16.15 - 17.15 Kezdő edzés - ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)		16.15 - 17.15 Kezdő edzés - ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)		
Arany János Általános Iskolában	16.30 - 17.30 Kezdő edzés - ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)			17.15 - 18.15 Kezdő edzés - ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)	
Zuglói Hajós Alfréd Két Tanít. Ált. Iskola	16.30 - 17.30 Kezdő edzés- ide várjuk újakat		16.30 - 17.30 Kezdő edzés- ide várjuk újakat		

**Magyarázat**

**GASTROYAL KARATE Akad.** Zugló - Szugló utca 57.

**Jókai Mór Ált. Isk.** Zugló - Róna utca Erzsébet királyné sarok

**Herman Ottó Ált. Isk.** Zugló - Egressy út 169 - Egressy -Kövér Lajos sarkánál

**Szemere Bertalan Ált. Isk.** V. ker. Szemere utca 5.

**Arany János Ált. Isk.** Zugló - Újvidék tér 3.

**Zuglói Hajós . Ált. Iskola** Ungvár utca 36.

**Akik most szeretnék kipróbálni / elkezdni a karatét, azok a kezdő edzésre jöjjenek!**

# GASTROYAL KARATE AKADÉMIA - DOJO - Szugló utca 57.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	<b>15.30 - 16.30</b> <b>TINI Kezdő edzés - ide várjuk újakat (12 -17 éves kezdőket)</b>	<b>16.15 - 17.00</b> <b>"OVIKARATE"</b> <b>- ide várjuk újakat</b>	<b>15.30 - 16.30</b> <b>TINI Kezdő edzés - ide várjuk újakat (12 -17 éves kezdőket)</b>	<b>16.00 - 17.00</b> Kicsik 7-11 éveseknek <b>Versenyzői edzés</b>
<b>17.00 - 18.00</b> <b>SAJÁTOS NEV - SÉRÜLT GYEREK</b> <b>kiscsoportos edzés</b>		<b>17.00 - 18.00</b> <b>Kezdő edzés - ide várjuk újakat</b> (fehér, narancs, kék övesek)		<b>17.00 - 18.00</b> <b>Kezdő edzés - ide várjuk újakat</b> (fehér, narancs, kék övesek)
<b>18.00 - 19.00</b> <b>Középhaladó edzés</b> (piros, lila, és első zöld öveseknek)	<b>17.45- 18.45</b> Kicsik 7-11 éveseknek <b>Versenyzői edzés</b>	<b>18.00 - 19.00</b> <b>Középhaladó edzés</b> (piros, lila, és első zöld öveseknek)	<b>18.00 - 19.30</b> NAGYOK 12 éves kortól <b>Versenyzői edzés</b>	<b>18.00 - 19.00</b> <b>Középhaladó edzés</b> (piros, lila, és első zöld öveseknek)
<b>19.00 -20.00</b> <b>Haladó edzés</b> (második zöld, barna és fekete öveseknek)	<b>19.00 - 20.30</b> <b>SENIOR Felnőtt +30</b> ÚJ Kezdő-Középh. edzés	<b>19.00 -20.00</b> <b>Haladó edzés</b> (második zöld, barna és fekete öveseknek)	<b>19.30 - 20.30</b> <b>SENIOR Felnőtt +30</b> ÚJ Kezdő-Középh. edzés	<b>19.00 -20.00</b> <b>Haladó edzés</b> (második zöld, barna és fekete öveseknek)

## Edzésrend 2022 októbertől

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Kincskereső Óvoda	15.00 - 15.45 4-6 évesek számára <b>NAGYLAJOS</b>			15.00 - 15.40 1. csop. 15.45 - 16.20 2. csop. 4-6 évesek számára <b>SZUGLÓ</b>	
Cseperedő Óvoda		15.00 - 15.30 1. csop. 15.45 - 16.15 2. csop. 4-6 évesek számára			
Mókavár Óvoda			15.30- 16.00 és 16.00 - 16.30 4-6 éves ovis		
Csicsergő Óvoda				15.15-16.00 4-6 évesek számára Fráter György téri	
Csicsergő Óvoda				16.05-16.45 4-6 évesek számára Wass Albert téri	
Benjamin Óvoda		15.30- 16.15 3-6 éves ovis korosztálynak			
Hétszínvirág Óvoda		15.00-15.45 1 csop. Nagy csoportosok 15.50-16.35 2. csop. Középsősök			
Napraforgó Óvoda	15:15-16:00 4-6 évesek számára				
GASTROYAL OVIKARATE			16.15 - 17.00 3-6 évesek számára		

**Kincskereső Óvoda** Nagylajos Király 92.

**Kincskereső Óvoda** Szugló utca 75.

**Cseperedő Óvoda** Lengyel utca 21.

**Csicsergő óvoda** Fráter György tér 12

**Csicsergő óvoda** Wass Albert Tér 13

**Benjamin Óvoda** Ungvár utca 12.

**Hétszínvirág óvoda** Egressy út 180-184

**Napraforgó Óvoda** Újvidék sétány 3-5

**GASTROYAL OVIKARATE** Szugló utca 57.

**MÓKAVÁR ÓVODA** Róna park 5.