

CSOPORTOS ÓRÁK A KISTEREMBEN
- SZEPTEMBER 5-TŐL

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
8:00		ÉVI ALAKFORMÁLÓ		ÉVI ALAKFORMÁLÓ	
9:00		<u>TIMI</u> Gerinctorna		<u>ESZTER</u> Gerinctorna	
10:00					
17:00					<u>ESZTER / TIMI</u> Mobilizáció
18:00	<u>ESZTER / TIMI</u> Kritikus zónák		<u>ESZTER / TIMI</u> Kritikus zónák		

CSOPORTOS ÓRÁK A NAGYTEREMBEN
- SZEPTEMBER 5-TŐL

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
6.30		<u>versenyzői edzés</u> KARATE		<u>versenyzői edzés</u> KARATE	
8:00		<u>Danos /Fekete öves edzés</u> KARATE		<u>Danos /Fekete öves edzés</u> KARATE	
9:00					
10:00	<u>MÓNI</u> +50 Legjobb(kor) torna	<u>TIMI</u> Baba mama torna			<u>MÓNI</u> Baba mama torna
KARATE					
16:00		15.30 - 16.30 TINI Kezdő edzés - ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)	16.15 - 17.00 "OVIKARATE" - ide várjuk újakat	15.30 - 16.30 TINI Kezdő edzés - ide várjuk újakat (fehér, narancs, kék övesek)	16.00 - 17.00 Kicsik 7-11 éveseknek Versenyzői edzés
17:00	17.00 - 18.00 Saját nevlésű - Sérült gyermek kezdő karate 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	18.00 - 19.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)	17.45- 18.45 Kicsik 7-11 éveseknek Versenyzői edzés	18.00 - 19.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)	18.00 - 19.30 NAGYOK 12 éves kortól Versenyzői edzés	18.00 - 19.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)
19:00	19.00 -20.00 Haladó edzés (második zöld, barna és fekete öveseknek)	19.00 - 20.30 SENIOR Felnőtt +30 ÚJ Kezdő-Középh. edzés	19.00 -20.00 Haladó edzés (második zöld, barna és fekete öveseknek)	19.30 - 20.30 SENIOR Felnőtt +30 ÚJ Kezdő-Középh. edzés	19.00 -20.00 Haladó edzés (második zöld, barna és fekete öveseknek)

CSOPORTOS ÓRÁK A KISTEREMBEN
- SZEPTEMBER 5-TŐL

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
8.00		ÉVI ALAKFORMÁLÓ		ÉVI ALAKFORMÁLÓ	
9.00		<u>Timi</u> Gerinctorna		<u>Eszter</u> Gerinctorna	
10.00					
17.00					<u>Eszti / Timi</u> Mobilizáció
18.00	<u>Eszti / Timi</u> Kritikus zónák		<u>Eszti / Timi</u> Kritikus zónák		

CSOPORTOS ÓRÁK A NAGYTEREMBEN
- SZEPTEMBER 5-TŐL

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
6.30		<u>versenyzői edzés</u> KARATE		<u>versenyzői edzés</u> KARATE	
8.00		<u>Danos /Fekete öves edzés</u> KARATE		<u>Danos /Fekete öves edzés</u> KARATE	
9.00					
10.00	<u>MÓNI</u> +50 Legjobb(kor) torna	<u>Timi</u> Baba mama torna			<u>MÓNI</u> Baba mama torna
KARATE					
16.00		15.30 - 16.30 TINI Kezdő edzés - ide várjuk újakat (12-17 éves)	16.15 - 17.00 "OVIKARATE" - ide várjuk újakat	15.30 - 16.30 TINI Kezdő edzés - ide várjuk újakat (12-17 éves)	16.00 - 17.00 Kicsik 7-11 éveseknek Versenyzői edzés
17.00	17.00 - 18.00 Saját nevelésű - Sérült gyermek kezdő karate 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	18.00 - 19.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)	17.45- 18.45 Kicsik 7-11 éveseknek Versenyzői edzés	18.00 - 19.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)	18.00 - 19.30 NAGYOK 12 éves kortól Versenyzői edzés	18.00 - 19.00 Középhaladó edzés (piros, lila, és első zöld öveseknek)
19.00	19.00 -20.00 Haladó edzés (második zöld, barna és fekete öveseknek)	19.00 - 20.30 SENIOR Felnőtt +30 ÚJ Kezdő-Középh. edzés	19.00 -20.00 Haladó edzés (második zöld, barna és fekete öveseknek)	19.30 - 20.30 SENIOR Felnőtt +30 ÚJ Kezdő-Középh. edzés	19.00 -20.00 Haladó edzés (második zöld, barna és fekete öveseknek)