

ÓRAREND 2025.09.15-től

Aerobik terem

Idő	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
8:00	BOSU Kriszti		Has, popsi Kriszti		Alakformáló Kriszti	Alakformáló Kriszti
17:00	BOSU Kriszti			Megaeszközös Regi		
18:00	Alakformáló Regi	Step toning Dóri	Alakformáló Regi	Has, popsi Dóri	Alakformáló Dóri	
19:00		Gerincjóga Mara	Gerinctréning Kriszti	Pilates Kriszti		

Funkcionális terem

Idő	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
18:00	Gerinctréning Kriszti	Core Power Kriszti	Cardio Karate Dóri		Core Power Kriszti
18:30				O'Sky Timi	
19:00	O'sky Timi		Köredzés Timi		

Spinracing terem

Idő	Hétfő	Kedd	Szerda
18:00	Zsuzsi		Zsuzsi
19:00		Kriszti	

Kellemes kikapcsolódást és jó testedzést kívánunk!

Figyelem! Az órarend változás jogát fenntartjuk!