

**1. HÉT (12.31. - 01.06.)**

|       | Hétfő            | Kedd | Szerda                 | Csütörtök                  | Péntek                          | Szombat | Vasárnap          |
|-------|------------------|------|------------------------|----------------------------|---------------------------------|---------|-------------------|
|       | <b>NAGYTEREM</b> |      |                        |                            |                                 |         |                   |
| 7-8   |                  |      |                        |                            |                                 |         |                   |
| 8-9   |                  |      | Pilates<br>Szilvi      | Cross Training<br>Orsi     | Womanizer<br>Zsófi              |         |                   |
| 9-10  |                  |      | Szenior Torna<br>Nóri  | Köredzés<br>Kristóf        | Pilates<br>Szilvi               |         | Pilates<br>Katica |
| 10-11 |                  |      | Tesi óra               | Rúdtánc<br>Vegyes<br>Detti | Szenior Torna<br>Szilvi         |         |                   |
| 12:00 |                  |      | Tesi óra               | Tesi óra                   | Tesi óra                        |         |                   |
| 16:30 |                  |      | Ovis tánc<br>Eszter    | Ovis tánc<br>Eszter        |                                 |         |                   |
| 17:15 |                  |      | Gerinctorna<br>Évi     | Ovis tánc<br>Eszter        | 17:00<br>TRX<br>Eszti           |         |                   |
| 18:15 |                  |      | TRX<br>Eszti           |                            |                                 |         |                   |
| 19:15 |                  |      | Indoor Cycling<br>Rita | Rúdtánc<br>Vegyes<br>Detti | 19:00<br>Indoor Cycling<br>Rita |         |                   |
| 20:15 |                  |      | Indoor Cycling<br>Rita | Stretching<br>Detti        | 20:00<br>Indoor Cycling<br>Rita |         |                   |

|       | Hétfő           | Kedd | Szerda                                              | Csütörtök | Péntek                                           | Szombat | Vasárnap |
|-------|-----------------|------|-----------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|---------|----------|
|       | <b>KISTEREM</b> |      |                                                     |           |                                                  |         |          |
| 8-9   |                 |      |                                                     |           |                                                  |         |          |
| 9-10  |                 |      |                                                     |           |                                                  |         |          |
| 10-11 |                 |      | 10:30 - 11:30<br>Kismama<br>Relaxáció<br>Pulay Niki |           |                                                  |         |          |
| 17-18 |                 |      |                                                     |           | 17:30 - 18:30<br>Kismama Relaxáció<br>Pulay Niki |         |          |
| 18-19 |                 |      |                                                     |           |                                                  |         |          |
| 19-20 |                 |      |                                                     |           |                                                  |         |          |
| 20-21 |                 |      |                                                     |           |                                                  |         |          |

**Óráinkra bejelentkezés szükséges!**  
**Az órarend változásának jogát fenntartjuk!**