

Kezdés	Befejezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
8:00	9:00	TRX / FUNKCIONÁLIS TRÉNING		TRX / FUNKCIONÁLIS TRÉNING		TRX / FUNKCIONÁLIS TRÉNING	9:15-10:15 TRX	
10:00	11:00							
15:00	15:55				15:30 - 17:00 ALAKFORMÁLÓ AEROBIC			
15:55	16:55	SPINNING MIX	15:30-16:30 GERINC TORNA			16:00-17:00 GERINC TORNA		16:30 - 18:00 JÓGA
17:00	17:55	ZSÍRÉGETŐ AEROBIC	16:30 - 18:00 ALAKFORMÁLÓ AEROBIC	ZSÍRÉGETŐ AEROBIC	SPINNING	ZSÍRÉGETŐ AEROBIC		
18:00	18:55	SPINNING	KICK-BOKSZ AEROBIC 18:00-19:30	INTERVALL	KICK-BOKSZ AEROBIC 18:00-19:30	TRX / FUNKCIONÁLIS TRÉNING	KICK-BOKSZ AEROBIC 18:00-19:30	
19:00	20:00	TRX / FUNKCIONÁLIS TRÉNING	19:30-20:30 ZSÍRÉGETŐ AEROBIC	TRX / FUNKCIONÁLIS TRÉNING	19:30-20:30 JÓGA	INTERVALL		