

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
07.00-07.30		Gerincerősítő (Marci)	Gerincerősítő (Gréti)	Pilates (Dóri)		
07.30-08.00						
08.00-08.30						
08.30-09.00	Gerincerősítő (Gréti)		Gerinctréning labdával (Gréti)		Gerinctréning labdával (Gréti)	
09.00-09.30		Gerinc és stretching (Marci)				
09.30-10.00	Alakformáló (Gréti)		Alakformáló (Gréti)		Alakformáló (Gréti)	
10.00-10.30		Kismamatorna (Sz. Rita)				Kismamatorna (Sz. Rita)
10.30-11.00						
11.00-11.30						
17.00-17.30	Gerinctorna kezdőknek (Sz. Rita)		Kismamatorna (Sz. Rita)			
17.30-18.00		Gerinctréning (Gréti)				
18.00-18.30	Gerinctorna haladóknak (Judit)		Gerinctorna (Sz. Rita)	Gerinctréning (Gréti)	Gerinctorna (Dóri)	
18.30-19.00						
19.00-19.30	Pilates (Anita)		Pilates (Anita)	Láb+fenék erősítés (Marci)		
19.30-20.00		Gerinc és stretching (Gréti)				
20.00-20.30				Gerinc és stretching (Gréti)		
20.30-21.00						