

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
07 - 08		Gerincerősítő (Dorka/Gréti)	Gymstick (Gréti)			
08 - 09	Fit ball erősítő (Gréti)	Zsírégető- alakformáló (Dorka/Gréti)	Ball tréning (Gréti)	Gymstick (Gréti)	Core training	
09 - 10						Alakformáló (Gréti)
10 - 11		Kismamatorna (Rita)				Szombati alakformáló
16.30-						
17 - 18	Gerinctréning (Erika)	Zsírégető- alakformáló (Gréti)		Core training		
18 - 19	Meditatív aero tréning (Judit)		Gerinctorna (Rita)		Gerinctréning (Dóri)	
19 - 20	PILATES (Rita)		PILATES (Rita)	Kismamatorna (Rita)		
		Gerinc és stretching 19.30-tól 20.30-ig (Gábor)		Gerinc és stretching 19.30-tól 20.30-ig (Gábor)		