

# ARIZONA ROAD 66 - SPINNING

**HÉTFŐ**

**KEDD**

**SZERDA**

**CSÜTÖRTÖK**

**PÉNTEK**

**SZOMBAT**

**09:00-10:00**

**17:00-18:00**

**17:00-18:00**

**18:00-19:00**

**18:00-19:00**

**18:00-19:00**



# BUDAPEST - AEROBIK

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
08:30-09:30 Gymstick	08:00-09:00 Ultimate	08:30-10:00 Jóga			09:00-10:00 Klasszikus pilates	08:10-09:40 Jóga
09:30-11:00 Senior jóga					10:00-11:15 Jóga Flow	
16:30-17:30 Alakformáló			16:30-17:30 Alakformáló	16:30-17:30 Alakformáló		
17:30-18:30 BodyART Flow	17:00-18:00 Pilates	17:30-18:30 Problémás zóna	17:30-18:30 BODYART	17:30-18:30 Hot Iron		
18:30-19:30 Zumba	18:00-19:00 DeepWORK	18:30-19:30 Alakformáló	18:30-19:30 Köredzés saját testsúllyal és eszközökkel	18:30-19:30 Jóga		
	19:00-20:00 Jóga					



# PHILADELPHIA - BOX ÉS FUNKCIONÁLIS TEREM

**HÉTFŐ**

**KEDD**

**SZERDA**

**CSÜTÖRTÖK**

**PÉNTEK**

**SZOMBAT**

**08:00-09:00**  
Köredzés  
saját  
testsúllyal és  
eszközökkel

**08:00-09:00**  
Ultimate

**08:30-09:30**  
Alakformáló  
eszközökkel

**17:00-18:00**  
Köredzés  
saját  
testsúllyal és  
eszközökkel

**17:00-18:00**  
Gymstick

**18:00-19:00**  
Gymstick

**18:10-19:10**  
MAX

**18:00-19:00**  
Ultimate  
Training

**18:10-19:10**  
Zsírégető

**19:00-20:00**  
Felnőtt Box

**19:20-20:10**  
Felnőtt Box

