



Órarend

Aerobik 1.Terem

	<u>Délelőtt</u>	<u>Délután</u>
<u>Hétfő</u>	08:00 ULTIMATE TRANING 09:00 HOT IRON 1.	16:30 ULTIMATE TRAINING 17:30 HOT IRON 2. 18:30 ZUMBA
<u>Kedd</u>		15:30 MISI GYEREK BOX 17:00 KLASSZIKUS PILATES ESZKÖZÖKKEL 18:00 ULTIMATE TRAINING 19:00 FELNŐTT-BOX
<u>Szerda</u>	08:00 ULTIMATE TRANING 09:00 DINAMIC TORNA	15:30 MISI GYEREK BOX 17:00 ULTIMATE TRAINING 18:00 ZSÍRÉGETŐ
<u>Csütörtök</u>		17:00 bodyART 18:00 ULTIMATE TRANING 19:00 FELNŐTT-BOX
<u>Péntek</u>	08:00 ULTIMATE TRANING 09:00 IDŐSEK TORNÁJA	15:30 MISI GYEREK BOX 17:30 HOT IRON 1.
<u>Szombat</u>	09:00 PROBLÉMÁS ZÓNA 10:00 KANGOO	
<u>Vasárnap</u>		

Gyere és adj egy lehetőséget magadnak az egészséges életre!

M1 Fitness, más mint a többi!



Órarend Aerobik 2. Terem

	<u>Délelőtt</u>	<u>Délután</u>
<u>Hétfő</u>	08:30 IDŐSEK TORNÁJA	16:30 ALAKFORMÁLÓ ESZKÖZÖKKEL 17:30 TOTÁLIS ZSÍRÉGETÉS 18:30 BAX (bodyART Extreme)
<u>Kedd</u>		16:30 ALAKFORMÁLÓ ÉS ERŐSÍTŐ ÓRA 18:00-19:15 bodyART & deepWORK
<u>Szerda</u>	08:30 IDŐSEK TORNÁJA	16:30 ALAKFORMÁLÓ ÉS SZÁLKÁSÍTÓ ÓRA ESZKÖZÖKKEL 17:30 BODY SCULPT 18:30 M.A.X. & CORE TRAINING
<u>Csütörtök</u>		16:30 BALANCE 17:30 ALAKFORMÁLÓ ÉS SZÁLKÁSÍTÓ ÓRA 18:30-19:45 deepWORK to bodyART
<u>Péntek</u>		16:30 ALAKFORMÁLÓ
<u>Szombat</u>		

Órarend 3. Terem

	<u>Délelőtt</u>	<u>Délután</u>
<u>Hétfő</u>		17:30 SpinRacing 18:30 SpinRacing
<u>Kedd</u>	08:10 SpinRacing	17:30 SpinRacing
<u>Szerda</u>	06:30 SpinRacing	18:00 SpinRacing
<u>Csütörtök</u>	08:10 SpinRacing	17:00 SpinRacing 18:00 SpinRacing
<u>Péntek</u>	06:30 SpinRacing	
<u>Szombat</u>	09:00 SpinRacing	

Gyere és adj egy lehetőséget magadnak az egészséges életre!

M1 Fitness, más mint a többi!