

AEROBIK I.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|-------|--------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 8.00 | | | | | | | |
| 10.00 | | KISMAMA TORNA Jutka | BABA MAMA TORNA Jutka | KISMAMA TORNA Jutka | KISMAMA TORNA Jutka | 9.30 FITT ALAK. Szilvi | ALAKFORM. Linda |
| 11.00 | BABA MAMA TORNA Jutka | SENIOR TORNA Jutka | BABA MAMA TORNA Jutka | SENIOR TORNA Jutka | BABA MAMA Jutka | 10.30. JÓGA Judit, 1,5ó | |
| 12.00 | | KONDI Gábor | | KONDI Gábor | | | |
| 16.00 | | | | KISMAMA TORNA Jutka | | | |
| 17.00 | | FIGHT Gábor | | FIGHT Gábor | ZUMBA Joel | | CARDIO AEROBIK Szidónia |
| 18.00 | 17.45 KISMAMA Jutka | HAS-LÁB-POPSI Gábor | 17.45 KISMAMA Jutka | HAS-LÁB-POPSI Gábor | DINAMIKUS PILATES Miki | | ALAKFORM. Szidónia |
| 19.00 | GERINCGIMN. Linda | 19.30 PILATES Dóri | GERINCGIMN. Linda | PILATES Dóri | ERŐSÍTÉS Miki | | |
| 20.00 | ERŐSÍTÉS Szidónia | | ALAKFORM. Szidónia | JOGA Judit, 1,5 óra | | | |

AEROBIK II.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|-------|------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| 17.00 | HAS-HÁT-POPSI Ágnes | | SOFTBALL, ALAKF. Ágnes | | | TRX 1,5 óra Zoltán | |
| 18.00 | ALAKFORM. Miki | 17.30 ALAKFORM. Dóri | ALAKFORM. Lackó | deepWORK Dóri | TRX Zoltán | | TRX Szilvi |
| 19.00 | FITT ALAK Szilvi | 18.30. CROSS-FIT Dóri | TRX Szilvi | FITT ALAK Szilvi | TRX Zoltán | | |
| 20.00 | TRX Szilvi | 19.30 TRX Attila | TRX Szilvi | TRX Attila | | | |
| 21.00 | | 20.30 TRX Attila | | HARD TRX (45p) Attila | | | |

INDOOR CYCLING

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|-------|-------------|--------------|-------------|-----------|--------|---------|----------|
| 7.00 | | | | Tamás | | | |
| 12.00 | | | | | | | |
| 17.00 | | 17.30 K.Laci | | K. Laci | | | |
| 18.00 | 18.30 Tamás | 18.30 K.Laci | 18.00 Tamás | K. Laci | | | |
| 19.00 | | | | | | | |

AQUA FITNESS

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|-------|-----------|--------------|-----------|-----------|-----------|---------|----------|
| 9.00 | 8.30 Ildi | 8.30 Zsófi | 8.30 Ildi | 8.30 Ildi | 8.30 Ildi | | |
| 10.00 | Kati | | Kati | Kati | Kati | | |
| 12.00 | | | | | | Kati | Ildikó |
| 16.00 | OVIS | | OVIS | | OVIS | | |
| 17.00 | OVIS | | | | | | |
| 18.00 | | 18.30 Ildikó | | | | | |
| 19.00 | Kati | | | Kati | | | |