

## AEROBIC ÓRAREND – 2010. júniustól

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7 <sup>00</sup> -8 <sup>00</sup>	Krisz <sup>E</sup>	Krisz <sup>fit-ball</sup>	Krisz <sup>E</sup>	Krisz <sup>fit-ball</sup>	Krisz <sup>E</sup>		
8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>							
9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup>			Julcsi <sup>A</sup>				
10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>			Julcsi <sup>pilates</sup> <sup>fit ball-al</sup>				
11 <sup>15</sup> -12 <sup>00</sup>	Kata <sup>AF</sup>	Kata <sup>AF</sup>	Kata <sup>AF</sup>	Kata <sup>AF</sup>	Kata <sup>AF</sup>	Kata <sup>K90</sup> 11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	
12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	Kata <sup>E</sup>	Kata <sup>E</sup>	Kata <sup>E</sup>	Kata <sup>E</sup>	Kata <sup>E</sup>		
13 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>							
14 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>			Julcsi <sup>A</sup> 14 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>				
15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	Julcsi <sup>M</sup>	Julcsi <sup>Zs-A</sup>	JJ! Julcsi <sup>GJ</sup> 15 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup>	Julcsi <sup>Zs-A</sup>	Julcsi <sup>M</sup>		
16 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	Julcsi <sup>Zs-A</sup>	Julcsi <sup>pilates</sup>		Julcsi <sup>pilates</sup>	Julcsi <sup>Zs-A</sup>		Kriszta <sup>S+E</sup> 16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>
17 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	Ilka <sup>S+E</sup> 17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	Krisz <sup>S+E</sup> 17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	Kriszta <sup>S+E</sup> 17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	Krisz <sup>S+E</sup> 17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>	Kriszta <sup>S+E</sup> 17 <sup>30</sup> -19 <sup>00</sup>		
18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>							
19 <sup>00</sup> -20 <sup>30</sup>	Kata <sup>DS</sup>	Kata <sup>MB</sup>	Kata <sup>DS</sup>	Kata <sup>MB</sup>	Kangoo <sup>Dórial</sup> 19 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>		
20 <sup>40</sup> -21 <sup>40</sup>		Kangoo <sup>Dórial</sup>		Kangoo <sup>Dórial</sup>			

S: step

DS: dance step

GJ: gerincjóga

M: mélyizomtorna

A: alakformáló

E: erősítés

M: military box

K90: extra erős  
tréningZs-A: zsírégető -  
alakformáló