

AEROBIC ÓRAREND – 2010. júniustól

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7 ⁰⁰ -8 ⁰⁰	Erősítés Krisz	Fit-ball Krisz	Erősítés Krisz	Fit-ball Krisz	Erősítés Krisz		
8 ⁰⁰ -9 ⁰⁰							
9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰			Alakformálás Julcsi				
10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰			Pilates fit-ballal Julcsi				
11 ¹⁵ -12 ⁰⁰	Amerikai fitness Kata	Amerikai fitness Kata	Amerikai fitness Kata	Amerikai fitness Kata	Amerikai fitness Kata	K90 Kata 11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	
12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Erősítés Kata	Erősítés Kata	Erősítés Kata	Erősítés Kata	Erősítés Kata		
13 ⁰⁰ -14 ⁰⁰							
14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰			Alak- formálás Julcsi 14 ³⁰ -15 ³⁰				
15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Mélyizom- torna Julcsi	Zsírégető- alakformáló Julcsi	JJ! Gerincjóga Julcsi 15 ³⁰ -17 ⁰⁰	Zsírégető- alakformáló Julcsi	Mélyizom- torna Julcsi		Step+ erősítés Kriszta 16 ⁰⁰ -17 ³⁰
16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Zsírégető- alakformáló Julcsi	Pilates Julcsi		Pilates Julcsi	Zsírégető- alakformáló Julcsi		
17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	Step+ erősítés Ilka 17 ³⁰ -19 ⁰⁰	Step+ erősítés Krisz 17 ³⁰ -19 ⁰⁰	Step+ erősítés Kriszta 17 ³⁰ -19 ⁰⁰	Step+ erősítés Krisz 17 ³⁰ -19 ⁰⁰	Step+ erősítés Kriszta 17 ³⁰ -19 ⁰⁰		
18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰							
19 ⁰⁰ -20 ³⁰	Dance-step Kata	Military bokszt Kata	Dance-step Kata	Military bokszt Kata	Kangoo Dóri		
20 ⁴⁰ -21 ⁴⁰		Kangoo Dóri		Kangoo Dóri			