

Gilda-Max III. - "RÉCSEI"

Budapest 1146, Istvánmezei út 6., Tel.: Mozdásdrót: 061/883-8888

2010. 31. heti órarend / 2010.08.02. - 08.08.

Aerobic nagyterem

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7:00	K. Anita Alakformáló		K. Anita Alakformáló		K. Anita Alakformáló		
8:00	K. Anita Step		K. Anita Step		K. Anita Step		
9:00		Nóri Alakformáló		Nóri Zsírégető		K. Anita Zsírégető	
10:00						K. Anita Alakformáló	
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00		FIT - KID	FIT - KID (120perc)	FIT - KID	FIT - KID (120perc)		
16:00		Réka Alakformáló		Réka Alakformáló			
17:00	Sifi Alakformáló	Évi Zsírégető	Nóra Alakformáló	Évi Kondi Step	Sifi Alakformáló		Eszter Zsírégető
18:00	sifi Kangoo	S. Kriszta Body - Balls Zsírégető	Nóra Zsírégető	S. Kriszta Body - Balls Alakformáló	sifi Kangoo		Eszter Body Toning
19:00	D. kriszti zsírégető	Miló Viki KF Zsírégető (80perc)	S. Kriszti Gymstick Zsírégető	Miló viki KF Zsírégető (80perc)	Odett Alakformáló		
20:00	D. Kriszti Alakformáló		D. kriszti Alakformáló		Odett Zsírégető		

Aerobic kisterem

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00		Eszti Speed Cycling		János Spin Racing			
18:00	S. Kriszti Speed Cycling (haladó)	eszti Speed Cycling	S.Kriszti Speed Cycling	János Spin Racing	János Speed Cycling		
19:00	S. Kriszti Speed Cycling (kezdő)	Eszter Body art	Nóra Pilates	Edit Jóga	János Speed Cycling		
20:00							
21:00							

A KANGOO órákon való részvétel speciális cipőben történik! Az általunk biztosított cipők bérleti díja 500 Ft/óra.

A változtatás jogát fenntartjuk!