

**Gilda-Max IV. - "VÁCI ÚT"**  
 Budapest 1134, Váci út 35., Tel.: Mozdásdrót: 061/883-8888  
 2010. 31. heti órarend / 2010.08.02. - 08.08.

**Aerobic órarend**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
6:00				5.30 - 6.45 Péter Laido			
7:00	H.Kriszti Zsírégető torna	Edina Alakformáló	H. krsziti Zsírégető torna	Edina Alakformáló	Edit Zsírégető torna		
8:00	H. Kriszti Alakformáló	Edina Hot Iron 1	h. Kriszti Alakformáló	Edina Hot Iron 2	Edit Alakformáló		
9:00						Edina Hot Iron Cross	Gyuszi Zsírégető
10:00			Claudia Haladó Step		Claudia Haladó Step	Edina Alakformáló	Gyuszi Kondi torna
11:00					Sulija Vivien Cross training		
12:00	S. Vivien Cross training	T. Andi Kondi	Sulija Vivien Cross training	T. Andi Kondi	T. Andi Zsírégető		
13:00	Béres Alexandra Senior torna		Bence Senior torna		Bence Senior torna		
14:00							
15:00		FIT - KID	FIT - KID		FIT - KID		
16:00	Andi Intervall	T. Andi Alakformáló	T. Andi Alakformáló	H. Kriszti Strike Zone	Andi Kondi		
17:00	Andi Iron boksz	T. Andi Zsírégető	Andi Kondi	H. Kriszti Pilates	Andi Hot Iron 2	H. Kriszti Pilates	T. Andi Zsírégető
18:00	W. Gyula Slim training	Juszt Alakformáló	Andi Zsírégető torna	Móni Zsírégető torna	Bence Aero - kickbox	H. Kriszti Alakformáló	T. Andi Alakformáló
19:00	W. Gyula Fitbox	Dalma Zumba	Edina Alakformáló	W. Gyula Fitbox	Bence Alakformáló	elmarad	
20:00	Edina Alakformáló	H. Kriszti Pilates	Edina Has - láb - popsi	W. Gyula Kondi	H. Kriszti Pilates		
21:00							

Hot Iron 2 és Cross: HALADÓ órák, melyet azon vendégeinknek ajánljuk, akik legalább 6 - 8 hét Hot Iron 1 és 2- es órát végig jártak.  
 A változtatás jogát fenntartjuk!