

**Gilda-Max V. - "ALLEE BEVÁSÁRLÓKÖZPONT"**  
 Budapest 1117, Október 23. utca 8-10., Tel.: Mozdásdrót: 061/883-8888  
 2010. 31. heti órarend / 2010.08.02. - 08.08.

**Aerobic órarend**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7:00	Béres Réka Zsírégető torna		Béres Réka Zsírégető torna	H. Kriszti pilates	Béres Réka Zsírégető torna		
8:00	B. Zsófi Body ball Alakformáló	H. Kriszti pilates	Zsófi Body ball Zsírégető	H. Kriszti zsírégető Mo. Ma - val	Zsófi Body ball Alakformáló		Zsófi Alakformáló
9:00	B. Zsófi Has - láb - popsi	H. Kriszti zsírégető Mo. Ma - val	Zsófi Body ball Alakformáló		Zsófi Kondi	S. Andi Alakformáló	Zófi Zsírégető
10:00		K. Évi Hot Iron 1			Brigi Hot Iron 1	S. Andi kangoo	Zoli és Csilla Reggaeton
11:00		Edit Jóga		Adél Pilates		Dia Hot Iron 1	Dalma Zumba
12:00	Claudia Alakformáló	Adél Gerinctorna	Claudia Alakformáló	Adél Gerinctorna	Claudia Alakformáló	Dia Has - láb - popsi	Edina Alakformáló
13:00	Dia Has - láb - popsi		Dia Zsírégető step				
14:00	Dia Hot Iron 1		Dia Hot Iron 2				
15:00			P. Kriszta Tantrikus jóga				
16:00	Vivi Alakformáló	Andi Intervall	S. Andi kangoo	Andi Dance step	Dia Has - láb - popsi		
17:00	Vivi Cross training	Andi Hot Iron 1	Vivi Zsírégető	Andi Hot Iron 2	Dia Power training	Juszt Body art	H. Kriszti pilates
18:00	Bence Aero - kickbox	S. Kriszti Alakformáló	Zsófi zsírégető	S. Kriszti Alakformáló	Vivi Cross training	Claudia Step	H. Kriszti Strike zone
19:00	Bence Alakformáló	Nóra Pilates	Bence Aero - kickbox	Nóra Pilates	Vivi Alakformáló	Claudia Alakformáló	
20:00	Sifi Kangoo	Nóri Zumba	Bence Body art	Zsófi Body Ball Zsírégető	Sifi Kangoo		

**Aerobic órarend - Spinning terem**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7:30		Éva Spinning		Éva Spinning			
8:30		Éva Spinning		Éva Spinning		8:00 Eszti Spin racing	
9:30	János Spin racing		János Spin racing		Éva Spinning		9:00 Éva Spinning
10:30	János Spin racing		János Spin racing		Éva Spinning		10:00 Éva Spinning
11:30							
12:30							
13:30							
14:30							
15:30							
16:30	Péter Spinning		17:00 Ági Spin racing				
17:30	Péter Spinning	Robi Spinning	18:00 Ági Spin racing	Robi Spinning	Éva Spinning kezdő		17:00 Móni Spinning
18:30		Robi Spinning		Robi Spinning	Éva Spinning haladó		18:00 Móni Spinning
19:30				Móni Spinning			
20:30							

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