

Gilda-Max V. - "ALLEE BEVÁSÁRLÓKÖZPONT"

Budapest 1117, Október 23. utca 8-10., Tel.: Mozdásdrót: 061/883-8888

2011. 32. heti órarend / 2011.08.09. - 08.15.

Aerobic órarend

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7:00	V. Ági Zsirégető torna	H. Kriszti Pilates	V. Ági Zsirégető torna	nyáron szünetel	Gábor Zsirégető		
8:00	Fanni Body balls complex	H. Kriszti Zsirégető	Fanni Body balls complex	H. Kriszti Zsirégető	Fanni Body balls complex3		Fanni Alakformáló
9:00	Fanni hot iron1	Vica Zsirégető Fitball	nyáron szünetel	Vica Alakformáló fitball	nyáron szünetel	S. Andi Alakformáló	Fanni Zsirégető
10:00	Gábor Popsi training	Évi Hot Iron 1	nyáron szünetel	Vica Alakformáló	Évi Hot Iron 1	S. Andi Kangoo	Zoli és Csilla Reggaeton
11:00	Gábor Total body training (alakf.)	nyáron szünetel	Gábor Total body training (alakf.)	Móni Jóga		Luca Hot iron1	Béla Zumba
12:00	Claudia Alakformáló	Móni Gerinctorna	Claudia Alakformáló	nyáron szünetel	Claudia Alakformáló	Luca Has - láb - popsi	P.Ági Alakformáló
13:00	Vica Zsirégető		Vica Zsirégető				
14:00	nyáron szünetel		nyáron szünetel				
15:00							
16:00	Dia Alakformáló	Fanni Intervall	S. Andi Kangoo	Fanni Step	Dia Has - láb - popsi		Gábor Has - láb - popsi
17:00	Dia Step	Fanni Hot Iron 2	Dia Step	Odett Hot iron2	Gábor Alakformáló	Eszter Body art	H. Kriszti Pilates
18:00	Bence Aero - kickbox	Fanni Alakformáló	Dia Alakformáló	Odett Alakformáló	Claudia Zsirégető	Claudia Step	H. Kriszti Alakformáló
19:00	Bence Alakformáló	Nóri Pilates	Bence Aero - kickbox	Nóri Pilates	H. Zsófi Zumba	Claudia Alakformáló	
20:00	Sifi Kangoo	Kinga NIA	Bence Alakformáló	Nóri Alakformáló	Sifi Kangoo		
21:00			Bence Stretching				

Aerobic órarend - Spinning terem

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7:30	Barbi Spinning	7:00 Éva Spinning	Barbi Spinning	7:00 Éva Spinning			
8:30		8:00 Éva Spinning		8:00 Éva Spinning			
9:30		9:00 Éva Spinning + stretching		9:00 Éva Spinning + stretching	Éva Spinning	9:00 Ági SpinRacing	9:00 Éva Spinning
10:30					Éva Spinning	10:00 Ági SpinRacing	10:00 Éva Spinning
11:30							
12:30							
13:30							
14:30							
15:30							
16:30							
17:30	Éva Spinning	Robi Spinning	R. Éva Spinracing	Robi Spinning	Éva Spinning	17:00 R. Évi Spinning	
18:30	19:00 Eszti SpinRacin + has	Robi Spinning	Ági Spinracing	Robi Spinning	Éva Spinning	18:00 R. Évi Spinning	
19:30	20:00 Eszti SpinRacing + has	B. Móni SpinRacing	Ági Spinracing	B. Móni SpinRacing			
20:30							

Box terem

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7:00							
8:00							

9:00							
10:00		Ökölvívás Márton		Ökölvívás Márton			
11:00		Ökölvívás Márton		Ökölvívás Márton			
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	Ökölvívás Sándor	Ökölvívás Sándor	Ökölvívás Márton	Ökölvívás Betty	Ökölvívás Sándor		
16:00	Ökölvívás Sándor	Ökölvívás Sándor	Ökölvívás Márton	Ökölvívás Betty	Ökölvívás Sándor		
17:00	Ökölvívás Betty		Ökölvívás Bulcsú		Ökölvívás Bulcsú		
18:00	Ökölvívás Betty	Labdás pilates Nóri	Ökölvívás Bulcsú	Labdás pilates Nóri	Ökölvívás Bulcsú		
19:00	Body art Juszti	Ökölvívás Betty	Body art Juszti	Ökölvívás Bulcsú			
20:00		Ökölvívás Betty		Ökölvívás Bulcsú			
21:00							

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