

Mikulás hét 2022. december 1 - 7.

Óratípus	Oktató	Csütörtök december 1.	Péntek december 2.	Szombat december 3.	Vasárnap december 4.	Hétfő december 5.	Kedd december 6.	Szerda december 7.
Freek Step	Adamcsek Edit	19:00						
Step	Adamcsek Edit					19:30		
Alakformáló	Bajnok Dávid					20:00		
Jump	Bajnok Dávid						18:00	
Spinning	Csonga Kata						7:30, 15:00	
Gerinctréning	Csonga Kata						8:30	
Alakformáló	Csonga Kata						17:00	
Alakformáló	Farkas Roxy				18:30			
FitFight	Farkas Roxy				17:15	17:15	9:30	
TRX Starter	Farkas Roxy					16:15	8:30	
Zumba	Fehér Sándor						19:30	
DeepWork	Heimer Viktória						19:30	
Spinning	Hóbor Niki	16:00					8:30, 18:00	9:30
Alakformáló	Hóbor Niki	17:00	8:30, 9:30			17:00, 18:00	9:30, 17:00, 19:00	8:30, 16:30, 17:30
Freek Step	Kalmár Jessica			9:00				
FatBurning	Kalmár Jessica			10:00			19:00	
Alakformáló	Kalmár Jessica				17:30			
Streching	Kalmár Jessica						20:00	
Gerinctréning	Kovács Csilla		18:00		18:00		17:30	
Alakformáló	Kovács Csilla		19:15					
Gerinctréning	Krekács Ildi			10:00				
Gerinctréning	Lazsán Éva		18:00					18:00
Spinning	Majoros Dóra		16:00, 17:00			15:00		
Alakformáló	Majoros Dóra					16:00		
Alakformáló starter	Majoros Dóra						18:30	
Interval Mix	Matkó Timi			11:00				
Step	Matkó Timi				10:30			
Alakformáló	Matkó Timi				11:30			
FatBurning	Nagy Barbi	19:00				19:00		
Kangoo	Nagy Barbi	20:00					20:00	
Spinning	Pais Petra					16:00, 17:00		
Alakformáló	Pais Petra						16:30, 17:30	
BodyART	Pakucs Eta					19:00		19:00
Alakformáló	Sárosi Vivien			9:30			18:00	
Kangoo	Szabó Alexandra							20:00
Spinning	Szabó Bence						20:00	
Zumba Dance	Szitkay Dóra				17:00		18:30	
Pilates	Vargha Viktória					17:30, 18:30	9:00	