

ÓRAREND TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT 2017/18. I. FÉLÉV

Óra	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
1-2 8.00	<u>ÚSZÁS (KEZDŐ)</u> Sátras uszoda: Dr. S. J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: K.Zs. <u>LABDAJÁTÉK</u> Új Edzőcsarnok: P.Z. <u>KONDITIONÁLÁS, ALAKFORMÁLÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy. A. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.00</u> Sátras uszoda: B.J.	<u>ÚSZÁS (KEZDŐ)</u> Sátras uszoda: G. T. <u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: Dr.Z.G. <u>KÉZILABDA</u> Egyetemi Csarnok: P.Z. <u>FUTÁS, NŐI CARDIO</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem : K.Zs. <u>KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS</u> Új Edzőcsarnok: Dr. S. J. <u>KONDITIONÁLÁS</u> Új Edzőcsarnok: Gy. N. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.00</u> Sátras uszoda: G. T.	<u>ÚSZÁS (KEZDŐ)</u> Sátras uszoda: Dr. S. J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: Kné Gy. A. <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Gy. N. <u>KONDITIONÁLÁS, SZEMÉLYI EDZÉS</u> Új Edzőcsarnok 1. pálya Kondicionáló terem: K.Zs. <u>NYUGDÍJAS TORNA 9.00</u> Egyetemi Csarnok: B.J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.00</u> Sátras uszoda: P.Z.	<u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: K. Zs. <u>CROSSFIT FUTÁS (Pulzus kontroll)</u> Új Edzőcsarnok 1. pálya Kondicionáló terem: G. T. <u>KÉZILABDA</u> Egyetemi Csarnok: P.Z. <u>STEP AEROBIC</u> Új Edzőcsarnok: B.I. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.00</u> Sátras uszoda: K. Zs.	<u>ZÁRT KURZUS 7.30</u> Új Edzőcsarnok Kondicionáló terem: Gy. N. <u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: G. T. <u>KÜZDŐSPORT 8.30</u> Új Edzőcsarnok 1. pálya: Gy. N. <u>TARTÁSJAVÍTÓ ÉS ALAKFORMÁLÓ TORNA 8.55</u> Apáczai terem: B. J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.00</u> Sátras uszoda: G. T.
3-4 9.50	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy.A. <u>KONDITIONÁLÁS</u> Új Edzőcsarnok: B. I. <u>KÜZDŐSPORT</u> Új Edzőcsarnok 1.pálya: Gy. N <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.00</u> Sátras uszoda: B.J. <u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT 10.00</u> Ergometriás labor: Dr. S. J. <u>ÚSZÁS (KEZDŐ) 11.00</u> Sátras uszoda: B.J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.00</u> Sátras uszoda: Dr. S. J.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: K.Zs.. <u>FIT BOX AEROBIC</u> Új Edzőcsarnok: B.I. <u>KONDITIONÁLÁS</u> Új Edzőcsarnok: B. J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.00</u> Sátras uszoda: G. T. <u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT 10.00</u> Ergometriás labor: Dr. Z. G. <u>KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS, LABDAJÁTÉK 10.45</u> MÉK Bauer Rudolf E.Cs.: Dr. S. J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.00</u> Sátras uszoda: K. Zs.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy.A. <u>KÜZDŐSPORT</u> Új Edzőcsarnok 1. pálya: Gy. N. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.00.</u> Sátras uszoda: P.Z. <u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT 10.00</u> Ergometriás labor: Dr. S. J. <u>ÚSZÁS (KEZDŐ) 11.00</u> Sátras uszoda: K.Zs <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.00</u> Sátras uszoda: H. M.	<u>TRX, KETTLEBELL</u> Új Edzőcsarnok 2-3.pálya: Gy. N. <u>KONDITIONÁLÁS</u> Új Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: B. J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.00</u> Sátras uszoda: P.Z <u>ÚSZÁS (KEZDŐ) 11.00</u> Sátras uszoda: P.Z. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.00</u> Sátras uszoda: B.I.	<u>CALLANETICS, PILATES</u> Új Edzőcsarnok: Kné. Gy.A. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.00</u> Sátras uszoda:Dr. S.J. <u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT 10.20</u> Ergometriás labor: G. T. <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS 10.45</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: B.J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.00</u> Sátras uszoda: Dr. S. J.
5-6 11.40	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS 11.00</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy.A. <u>AEROBIC MAX</u> Új Edzőcsarnok: B.I. <u>TRX, KETTLEBELL, FUTÁS 12.00</u> Sporttelep: Gy. N. <u>ÚSZÁS (KEZDŐ) 12.00</u> Sátras uszoda: B.J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.00</u> Sátras uszoda: Dr. S. J. <u>CALLANETICS, PILATES 12.35</u> Apáczai terem: Kné Gy. A.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: B.I. <u>FALMÁSZÁS</u> Új Edzőcsarnok: G.T. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.00</u> Sátras uszoda: Kné Gy. A. <u>KOSÁRLABDA 12.00</u> Egyetemi Csarnok:Dr. Gy.T.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné. Gy.A. <u>KÉZILABDA</u> Egyetemi Csarnok: P.Z. <u>AEROBIC MAX</u> Új Edzőcsarnok: B.I. <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS, TRX,</u> <u>KETTLEBELL 12.00</u> Sporttelep Kondicionáló terem: Gy. N. <u>HALLGATÓI KOSÁRLABDA, 12.30</u> Egyetemi Csarnok. O.T, Dr. Gy. T.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr.Z.G. <u>TARTÁSJAVÍTÓ TORNA (SOFT-BALL)</u> Új Edzőcsarnok: B.J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.00</u> Sátras uszoda: B.I. <u>KISP. LABDARÚGÁS, KÉZILABDA 12.35</u> Apáczai csarnok: P.Z. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 13.00</u> Sátras uszoda: B.J.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné. Gy.A. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.00</u> Sátras uszoda: Gy. N.
7-8 13.30	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: H. M. <u>ALAKFORMÁLÓ TORNA 15.20</u> PLESZI tornaterem: H. M <u>KONDITIONÁLÁS 17.00</u> Új Edzőcsarnok 2-3 pálya Kondicionáló terem: P.Z.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy.T. <u>CROSSFIT (Pulzus kontroll, október 17-től)</u> Új Edzőcsarnok 1.pálya Kondicionáló terem:G.T. <u>KAJAK (október 10-ig)</u> Csónaktároló	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy. T. <u>ALAKFORMÁLÓ TORNA</u> PLESZI tornaterem: H. M. <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS 15.20</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: H. M.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy.T. <u>FALMÁSZÁS</u> Új Edzőcsarnok: Dr.Z. G.	

RÖVIDÍTÉSEK: **B.I.**- Bagó Ildikó, **B.J.**- Budaházi Judit, **G.T.**- Gasztonyi Tamás, **Gy.N.**- Gyimes Nikolett, **Dr. Gy.T.**- Dr. Gyömörei Tamás, **H.M.**- Hámori Melinda, **K.Zs.**- Katona Zsolt, **Kné Gy.A.** - Kovácsné Gyenesei Anita, **O.T.**- Oláh Tamás, **P.Z.** - Pauer Zoltán, **Dr. S. J.** – Dr. Simon József, **Dr.Z. G.**- Dr. Zakariás Géza