

Órarend - Edzőcsarnok 2017-2018./I.

Idő	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			
	1.	2.	3.	1.	2.	3.	1.	2.	3.	1.	2.	3.	1.	2.	3.	
7.00-8.00				Ffi kosár egyéni képzés			Ffi kosár egyéni képzés									
8.00-8.30	Órarend Labdajáték Pauer Z.			Órarend Kispályás labdarúgás			Órarend Személyi edzés			Órarend Crossfit	Órarend Step Aerobic		7.30-8.30 Órarend Zárt kurzus			
8.30-9.00	Órarend Labdajáték Pauer Z.			Órarend Kispályás labdarúgás			Órarend Személyi edzés			Órarend Crossfit	Órarend Step Aerobic		8.30-tól Órarend Küzdősport			
9.00-9.30													Órarend Küzdősport			
9.30-10.00																
10.00-10.30	9.50-Órarend Küzdősport			9.50-Órarend			9.50-Órarend				Órarend TRX Kettlebell		9.50-Órarend			
10.30-11.00	Órarend Küzdősport			Órarend Fit-Boksz			Órarend Küzdősport				Órarend TRX Kettlebell		Órarend Pilates			
11.00-11.30																
11.30-12.00	11.40- Órarend AerobicMax					11.40- Órarend	11.40- Órarend			11.40- Órarend						
12.00-12.30	Órarend AerobicMax					Órarend Falmászás	Órarend Aerobic			Órarend Tartásjavító						
12.30-13.00																
13.00-13.30																
13.30-14.00				Órarend CrossFit (okt.17-től)								Órarend Falmászás				
14.00-14.30		Szakszervezeti labdarúgás SZ.F.		Órarend CrossFit (okt.17-től)			Férfi kézilabda U14					Órarend Falmászás	Szakszervezeti Labdarúgás SZ.F.			
14.30-15.00	Szakszervezeti Labdarúgás SZ.F.			Órarend CrossFit (okt.17-től)											Szakszervezeti Labdarúgás SZ.F.	

Kedd, csütörtök: 7:00-8:00 Kondicionáló terem: férfi kosárlabda U18 és U20