

**ÓRAREND TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT 2018/19. II. FÉLÉV**

Óra	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
1-2 8.30	<p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Magyar Vilmos uszoda: Dr. S. J.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: K.Zs.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy. A.</p> <p><u>LABDAJÁTÉK</u> Edzőcsarnok: P.Z.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS</u> Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: B. I.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.30</u> Sátras uszoda: B.J.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.00</u> Magyar Vilmos uszoda: Dr. S.J.</p> <p><u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT 10.00</u> Ergometriás labor: K.Zs.</p>	<p><u>ÚSZÁS (KEZDŐ)</u> Sátras uszoda: G. T.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: Dr.Z.G.</p> <p><u>FUTÁS, NŐI CARDIO</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem : K.Zs.</p> <p><u>KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS</u> Egyetemi Csarnok: Dr. S. J.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT, FITNESS, TESTÉP."R"</u> Edzőcsarnok 1pálya:demonstr hallg(Gy.N.,B.B.)</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS</u> Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: Kné Gy.A.</p> <p><u>SPORTJÁTÉKOK „R”( ZÁRT KURZUS )</u> Apáczai csarnok: P.Z.</p> <p><u>JÓGA, MEDITÁCIÓ „R” 9.25</u> Edzőcsarnok 2.pálya: B.I.</p> <p><u>ÚSZÁS ( HALADÓ) 9.30</u> Sátras uszoda: G.T.</p>	<p><u>ÚSZÁS (KEZDŐ)</u> Sátras uszoda: Dr. S. J.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: Kné Gy. A.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Gy. N.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok , rekortán futópálya Kondicionáló terem: K.Zs.</p> <p><u>NYUGDÍJAS TORNA 9.00</u> Egyetemi Csarnok:B.J.</p> <p><u>ÚSZÁS ( HALADÓ) 9.30</u> Sátras uszoda: P.Z.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.00</u> Magyar Vilmos uszoda: B.I.</p>	<p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: K. Zs.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: P.Z.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT, FITNESS, TESTÉP."R"</u> Edzőcsarnok 1pálya:demonstr hallg(Gy.N.,B.B.)</p> <p><u>CROSSFIT FUTÁS (Pulzus kontroll)</u> Edzőcsarnok 3.pálya Kondicionáló terem: G. T.</p> <p><u>STEP AEROBIC, AEROBIC MAX</u> Edzőcsarnok 2.pálya: B.I.</p> <p><u>ÚSZÁS (KEZDŐ) 9.30</u> Sátras uszoda: K. Zs.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.00</u> Magyar Vilmos uszoda: P.Z.</p>	<p><u>ZÁRT KURZUS 7. 30</u> Edzőcsarnok Kondicionáló terem: Gy. N.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: G. T.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr.S.J.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS</u> Edzőcsarnok: Dr.Gy.T.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT</u> Edzőcsarnok 1. pálya: Gy. N.</p> <p><u>TARTÁSJAVÍTÓ ÉS ALAKFORMÁLÓ TORNA 9.25</u> Apáczai terem: B. J.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.30</u> Sátras uszoda: G. T.</p>
3-4 10.20	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy.A.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS</u> Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: B. I.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT, FITNESS, TESTÉP."R"</u> Edzőcsarnok 1.pálya: Gy. N</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.30</u> Sátras uszoda: B.J.</p> <p><u>MOTORIKUS KÉPESSÉGEK „R” 11.15</u> Edzőcsarnok : K. Zs.</p> <p><u>ÚSZÁS ÉS VIZISP „R” 11.15</u> márc.25-től Csónaktároló: Dr.Z.G., G.T.</p> <p><u>ÚSZÁS (KEZDŐ ÉS HALADÓ) 11.30</u> Sátras uszoda: B.J. , Dr. S.J.</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: B.J.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS</u> Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: B. I.</p> <p><u>SPORTJÁTÉKOK „R”( ZÁRT KURZUS )</u> Apáczai csarnok: P.Z.</p> <p><u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT MÁRC.19-IG</u> Ergometriás labor: Dr. Z.G.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.30</u> Sátras uszoda: K.Zs</p> <p><u>FALMÁSZÁS, FLOORBALL 10.40</u> MÁRC.19-IG Edzőcsarnok: G.T.</p> <p><u>ÚSZÁS ÉS VIZISP „R” 11.15</u> márc.26-től Csónaktároló: Dr.Z.G., G.T.</p> <p><u>KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS, LABDAJÁTÉK 11.15</u> MÉK Bauer Rudolf E.Cs.: Dr. S. J.</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy.A.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT</u> Edzőcsarnok 1. pálya: Gy. N.</p> <p><u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT</u> Ergometriás labor: Dr.S.J.</p> <p><u>ÚSZÁS ( HALADÓ ) 10.30</u> Sátras uszoda: P.Z.</p>	<p><u>TRX, KETTLEBELL</u> Edzőcsarnok 2-3.pálya: Gy. N.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS</u> Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: B. J.</p> <p><u>ATLÉTIKUS MOZGÁSFORMÁK „R” 11.15</u> Apáczai csarnok: K.Zs.</p> <p><u>ÚSZÁS (KEZDŐ) 11.30</u> Sátras uszoda: B.I.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.30</u> Sátras uszoda: P.Z.</p>	<p><u>CALLANETICS, PILATES</u> Edzőcsarnok: Kné. Gy.A.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.30</u> Sátras uszoda:Dr. S.J.</p> <p><u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT 10.40</u> Ergometriás labor: G. T.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS 10.45</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: B.J.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.30</u> Sátras uszoda: Dr. S. J.</p>
5-6 12.10	<p><u>AEROBIC MAX</u> Edzőcsarnok: B.I.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT, FITNESS, TESTÉP."R"</u> Edzőcsarnok 1 pálya: Gy. N.</p> <p><u>GERINCTORNA , PILATES „R”</u> PLESZI tornaterem: Kné Gy. A.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.30</u> Sátras uszoda: B.J.</p> <p><u>ÚSZÁS,VIZISP„R” 13.05 -15.35</u> márc25-től Csónaktároló: Dr.Z.G., G.T.</p>	<p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.00</u> Magyar Vilmos uszoda: K. Zs.</p> <p><u>KOSÁRLABDA</u> Egyetemi Csarnok :Dr. Gy.T.</p> <p><u>TEST-ÉS ALAKFORMÁLÁS „R”</u> Apáczai terem: B.I.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 13.00</u> Magyar Vilmos uszoda: Kné Gy. A.</p> <p><u>KAJAK 13.05</u> márc.26-től Csónaktároló: G.T.</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné. Gy.A.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS</u> Edzőcsarnok, Kond. terem: B.I.</p>	<p><u>TARTÁSJAVÍTÓ TORNA (SOFT-BALL)</u> Edzőcsarnok: B.J.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.30</u> Sátras uszoda: B.I.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 13.30</u> Sátras uszoda: B.J.</p>	<p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.00</u> Magyar Vilmos uszoda: Gy. N.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné. Gy.A.</p>
7-8 14.00	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: B.I.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Magyar Vilmos uszoda: Dr. S.J.</p> <p><u>SPORTJÁTÉKOK „R”( ZÁRT KURZUS )</u> Apáczai csarnok: P.Z.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT 17.00-20.00-IG</u> PLESZI tornaterem: Gy. N.</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy.T.</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy. T.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS 17.00</u> Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: P.Z..</p> <p><u>KÜZDŐSPORT 16.00-19.00-IG</u> Sporttelep: Gy. N.</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy.T.</p> <p><u>FALMÁSZÁS</u> Edzőcsarnok: Dr.Z. G.</p>	

**RÖVIDÍTÉSEK:** **B.I.**- Bagó Ildikó, **B.B.**- Bartl Balázs, **B.J.**- Budaházi Judit, **G.T.**- Gasztonyi Tamás, **Gy.N.**- Gyimes Nikolett, **Dr. Gy.T.**- Dr. Gyömörei Tamás, **K.Zs.**- Katona Zsolt, **Kné Gy.A.** - Kovácsné Gyenesei Anita, **P.Z.** - Pauer Zoltán, **Dr. S. J.** – Dr. Simon József, **Dr.Z. G.**- Dr. Zakariás Géza, „R”-Rekreációs hallgatók órái

