

**ÓRAREND TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT 2019/20. I. FÉLÉV**

	<b>HÉTFŐ</b>	<b>KEDD</b>	<b>SZERDA</b>	<b>CSÜTÖRTÖK</b>	<b>PÉNTEK</b>
<b>1-2</b> <b>8.30</b>	<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, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy. A.</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>ÚSZÁS (KEZDŐ)</u> Sátras uszoda: G. T.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: Dr.Z.G.</p> <p><u>CARDIO, KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> (angol nyelvű tanóra) Egyetemi Csarnok: Kond. terem K.Zs.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT</u> Edzőcsarnok 1. pálya: Gy. N.</p> <p><u>KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS</u> Egyetemi Csarnok: Dr. S. J.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok. Kond. terem:Kné Gy.A.</p> <p><u>ÚSZÁS ( HALADÓ) 9.30</u> Sátras uszoda: G.T.</p>	<p><u>ÚSZÁS (KEZDŐ)</u> Sátras uszoda: K. Zs.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: Kné Gy. A.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok Kondicionáló terem: Bagó I.</p> <p><u>ÚSZÁS ( HALADÓ) 9.30</u> Sátras uszoda: B.I.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.00</u> Magyar Vilmos uszoda: Bagó I.</p>	<p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: K. Zs.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok Kondicionáló terem: Gy. N.</p> <p><u>CROSSFIT, FUTÁS</u> (Pulzus kontroll) Edzőcsarnok 3.pálya Kondicionáló terem: G. T.</p> <p><u>STEP AEROBIC, AEROBIC MAX</u> Edzőcsarnok 2.pálya: Bagó I.</p> <p><u>ÚSZÁS (KEZDŐ) 9.30</u> Sátras uszoda: K. Zs.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.00</u> Magyar Vilmos uszoda: Dr.S.J.</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: Kné Gy. A.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok: Dr.Gy.T.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT</u> Edzőcsarnok 1. pálya: Gy. N.</p> <p><u>TARTÁSJAVÍTÓ ÉS</u> <u>ALAKFORMÁLÓ TORNA 9.25</u> Apáczai terem: B. J.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.30</u> Sátras uszoda: G. T.</p>
<b>3-4</b> <b>10.20</b>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy.A.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok, Kond. terem: Bagó I.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT</u> Edzőcsarnok 1. pálya: Gy. N.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.30</u> Sátras uszoda: B.J.</p> <p><u>ÚSZÁS ( HALADÓ) 11.30</u> Sátras uszoda: B.J.</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: B.J.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: Bagó I.</p> <p><u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT</u> ( angol nyelvű tanóra ) Ergometriás labor: Dr. Z.G.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.30</u> Sátras uszoda: K.Zs</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy.A.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: B.J.</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 ( KEZDŐ ÉS HALADÓ ) 10.30</u> Sátras uszoda: B.I.</p>	<p><u>TRX, KETTLEBELL</u> Edzőcsarnok 2-3.pálya: Gy. N.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: B. J.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.30</u> ( angol nyelvű tanóra ) Sátras uszoda: K.Zs</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.30</u> Sátras uszoda: B.I.</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>
<b>5-6</b> <b>12.10</b>	<p><u>AEROBIC MAX</u> Edzőcsarnok: Bagó I.</p> <p><u>PILATES, CALLANETICS ( PÁROS HÉTEN)</u> Apáczai terem: Kné Gy. A.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.30</u> Sátras uszoda: B.J.</p> <p><u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT 13.00</u> Ergometriás labor: K.Zs.</p>	<p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.00</u> Magyar Vilmos uszoda: B.I.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Bagó I.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok, Kond. terem: Dr Z.G.</p> <p><u>KOSÁRLABDA</u> Egyetemi Csarnok :Dr. Gy.T.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 13.00</u> Magyar Vilmos uszoda: Kné Gy. A.</p>	<p><u>PILATES, CALLANETICS</u> Edzőcsarnok : Kné. Gy.A.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Bagó I.</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr.S.J.</p> <p><u>TARTÁSJAVÍTÓ TORNA (SOFT-BALL)</u> Edzőcsarnok: B.J.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.30</u> Sátras uszoda: Bagó I.</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>
<b>7-8</b> <b>14.00</b>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Bagó I.</p> <p><u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Magyar Vilmos uszoda: Dr. S.J.</p> <p><u>KÜZDŐSPORT 16.00-19.00-IG</u> Sporttelep 09.30-ig Apáczai terem :10.07-től : Gy. N.</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy.T.</p> <p><u>FALMÁSZÁS 16.25-IG</u> Edzőcsarnok: G.T.</p> <p><u>KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS, LABDAJÁTÉK</u> MÉK Bauer Rudolf E.Cs.: Dr. S. J.</p>	<p><u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy. T.</p> <p><u>KONDITIONÁLÁS 17.00</u> Edzőcsarnok, Kondicionáló terem: B.I.</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>	