

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

	<b>HÉTFŐ</b>	<b>KEDD</b>	<b>SZERDA</b>	<b>CSÜTÖRTÖK</b>	<b>PÉNTEK</b>
<b>1-2</b> <b>8.30</b>	<u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Magyar Vilmos uszoda: Dr. S. J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: K.Zs. <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy. A. <u>KONDITIONÁLÁS</u> Edzőcsarnok: Gy.N.. <u>EVEZÉS</u> Evezős csónakház: A.Z. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.25</u> Magyar Vilmos uszoda: Dr. S.J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.30</u> Sátras uszoda: B.J.	<u>ÚSZÁS (HALADÓ ÉS KEZDŐ)</u> Sátras uszoda: G. T. <u>PULZUSKONTROLLÓS CARDIO ÉS FUTÁS</u> (magyar és angol nyelvű tanóra) Egyetemi Csarnok, Kond. terem: K.Zs. <u>TOLLASLABDA</u> Edzőcsarnok I. pálya: Gy. N. <u>KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS</u> Egyetemi Csarnok: Dr. S. J. <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok. Kond. terem:Kné Gy.A. <u>ÚSZÁS ( HALADÓ) 9.30</u> Sátras uszoda: G.T.	<u>ÚSZÁS (HALADÓ ÉS KEZDŐ)</u> Sátras uszoda: Kné Gy. A.  <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Gy. N.  <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.25</u> Magyar Vilmos uszoda: A.Z.  <u>ÚSZÁS ( HALADÓ) 9.30</u> Sátras uszoda: K.Zs.	<u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: K. Zs. <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok Kondicionáló terem: Gy. N. <u>CROSSFIT, FUTÁS (Pulzuskontroll)</u> Edzőcsarnok 3.pálya Kondicionáló terem: G. T. <u>STEP AEROBIC, AEROBIC MAX</u> Edzőcsarnok 2.pálya: P.A. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 9.25</u> Magyar Vilmos uszoda: Dr.S.J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ ÉS KEZDŐ) 9.30</u> Sátras uszoda: K. Zs.	<u>ZÁRT KURZUS 7. 30</u> Edzőcsarnok Kondicionáló terem: Gy. N. <u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Sátras uszoda: G. T. <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy. A. <u>TARTÁSJAVÍTÓ ÉS ALAKFORMÁLÓ TORNA</u> Apáczai terem: B. J. <u>ÚSZÁS (HALADÓ ÉS KEZDŐ) 9.30</u> Sátras uszoda: G. T.
<b>3-4</b> <b>10.20</b>	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy.A. <u>PULZUSKONTROLLÓS CARDIO ÉS FUTÁS</u> Edzőcsarnok: K.Zs. <u>TRX, KETTLEBELL</u> Edzőcsarnok I. pálya: Gy. N. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.30</u> Sátras uszoda: B.J. <u>ÚSZÁS ( HALADÓ) 11.30</u> Sátras uszoda: B.J.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: B.J. <u>KONDITIONÁLÁS , FUTÁS</u> Edzőcsarnok, Kond. terem: Kné Gy.A. <u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT</u> ( magyar és angol nyelvű tanóra ) Ergometriás labor: Dr. Z.G. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.30</u> Sátras uszoda: K.Zs <u>FLOORBALL 10.40</u> Edzőcsarnok: G.T.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné Gy.A. <u>KONDITIONÁLÁS , FUTÁS</u> Edzőcsarnok, Kond. terem: B.J. <u>KÜZDŐSPORT</u> Edzőcsarnok I. pálya: Gy. N. <u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT</u> Ergometriás labor: Dr. S.J. <u>ÚSZÁS ( HALADÓ) 10.30</u> Sátras uszoda: K.Zs. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.30</u> Sátras uszoda: K. Zs.	<u>FUTÁS</u> Edzőcsarnok, kültéri futópálya: Gy. N. <u>KONDITIONÁLÁS</u> Edzőcsarnok, Kond. terem: B. J. <u>STRETCHING</u> Apáczai terem: Kné Gy.A. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 10.30</u> (magyar és angol nyelvű tanóra ) Sátras uszoda: K.Zs <u>VIZISPORT</u> márc.26-tól Csónaktároló: Dr.Z.G., G.T. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.30</u> Sátras uszoda: A.Z.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: B.J. <u>ÚSZÁS ( HALADÓ ) 10.30</u> Sátras uszoda: Dr. S.J. <u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT 10.40</u> Ergometriás labor: G. T. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 11.30</u> Sátras uszoda: Dr. S. J.
<b>5-6</b> <b>12.10</b>	<u>AEROBIC MAX</u> Edzőcsarnok: P.A.  <u>PILATES , CALLANETICS</u> Apáczai terem: Kné Gy. A.  <u>KONDITIONÁLÁS , FUTÁS</u> Edzőcsarnok, Kond. terem:A.Z.  <u>FITTSÉGI VIZSGÁLAT</u> Ergometriás labor: K.Zs.  <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.30</u> Sátras uszoda: B.J.	<u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.00</u> Magyar Vilmos uszoda: : Kné Gy. A. <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: A.Z. <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Edzőcsarnok , Kond. terem: Dr Z.G. <u>KOSÁRLABDA</u> Egyetemi Csarnok :Dr Gy.T. <u>FALMÁSZÁS MÁRC. 17-IG</u> Edzőcsarnok: G.T. <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 13.00</u> Magyar Vilmos uszoda: : Dr. S.J. <u>VIZISPORT</u> márc.24-től Csónaktároló: Dr.Z.G., G.T.	<u>PILATES, CALLANETICS</u> Edzőcsarnok : Kné. Gy.A.  <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: B. J.  <u>KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS</u> Egyetemi Csarnok : Dr. S. J.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr.S.J.  <u>TARTÁSJAVÍTÓ TORNA (SOFT-BALL)</u> Edzőcsarnok: B.J.  <u>VIZISPORT</u> márc.26-tól Csónaktároló: Dr.Z.G., G.T.  <u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.30</u> Sátras uszoda: A.Z.	<u>ÚSZÁS (HALADÓ) 12.00</u> Magyar Vilmos uszoda: Gy. N.  <u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Kné. Gy.A.
<b>7-8</b> <b>14.00</b>	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr.Gy.T.  <u>ÚSZÁS (HALADÓ)</u> Magyar Vilmos uszoda: Dr. S.J.  <u>KÜZDŐSPORT 16.30-19.00-IG</u> Apáczai terem : Gy. N.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy.T. <u>FALMÁSZÁS MÁRC 17-IG</u> Edzőcsarnok: G.T. <u>VIZISPORT</u> márc.24-től Csónaktároló: Dr.Z.G., G.T. <u>KONDITIONÁLÁS , FUNKCIONÁLIS ERŐFEJLESZTÉS17.00</u> Edzőcsarnok, Kond. terem: A.Z.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy. T. <u>KONDITIONÁLÁS</u> Edzőcsarnok, Kond. terem: A.Z. <u>KÜZDŐSPORT 15.40-18.00-IG</u> Sporttelep: Gy. N. <u>FALMÁSZÁS 15.40</u> Edzőcsarnok: G.T. <u>EVEZÉS 16.30</u> Evezős csónakház: A.Z. <u>KONDITIONÁLÁS 16.30</u> Edzőcsarnok, Kond. terem:Dr.Z.	<u>KONDITIONÁLÁS, FUTÁS</u> Egyetemi Csarnok Kondicionáló terem: Dr. Gy.T.  <u>FALMÁSZÁS</u> Edzőcsarnok: Dr.Z. G.  <u>KONDITIONÁLÁS , FUNKCIONÁLIS ERŐFEJLESZTÉS</u> Edzőcsarnok, Kond. terem: A.Z.  <u>EVEZÉS 16.30</u> Evezős csónakház: A.Z.	<u>KÜZDŐSPORT 15.40-18.00-IG</u> Sporttelep: Gy. N.

**RÖVIDÍTÉSEK:** **A.Z.**-Alföldi Zoltán, **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.A.**- Pápai Anna, **Dr. S. J.** – Dr. Simon József, **Dr.Z. G.**- Dr. Zakariás Géza