

FITNESS'M WELLNESS CLUB - ÓRAREND

| IDŐPONT | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------|
| 8 ⁰⁰ –9 ⁰⁰ | ALAKFORMÁLÓ (Gerti) | STEP & BODY (Gerti) | SPINRCING (Gerti) | ALAKFORMÁLÓ (Gerti) | BODY ART (Gerti) | | |
| 8 ³⁰ –10 ⁴⁵ | | | | | | BÉBI ÚSZÁS (Rita) | BÉBI ÚSZÁS (Judit) |
| 10 ⁴⁵ –12 ¹⁵ | | | | | | | BÉBI ÚSZÁS (Csilla) |
| 9 ⁰⁰ –10 ⁰⁰ | INTERVALL MIX (Nusi) | ALAKFORMÁLÓ ERŐSÍTŐ (Anita) | HOT IRON (Anita) | SPINRACING (Anita) | ALAKFORMÁLÓ ERŐSÍTŐ (Anita) | KETTLEBELL INTERVALL (Anita) | |
| 16 ⁰⁰ –17 ⁰⁰ | | | BODY ART Deep Work (Gerti) | | | | |
| 17 ⁰⁰ –18 ⁰⁰ | BODY ART (Gerti) | GYMSTICK (Geri) | TRX alapú FUNKCIONÁLIS EDZÉS (Anita) | KÖREDZÉS (Csabi) | AERO KICK BOX (Gerti) | | |
| 18 ⁰⁰ –19 ⁰⁰ | FULL KONDI (Gerti) | ALAKFORMÁLÓ ERŐSÍTŐ (Anita) | FULL IMPACT (Csaba) | SPINRACING (Csaba) | BODY ART Deep Work (Gerti) | | |
| 19 ⁰⁰ –20 ⁰⁰ | FEEL THE POWER (Csaba) | SPINRACING (Csaba) | SPINRACING (Csaba) | HOT IRON CROSS (Anita) | INTERVALL MIX (Nusi) | | |
| 19 ⁰⁰ –20 ⁰⁰ | | | | | CSOPORTOS VÍZI TORNA (Zita) | | |