**SCHEDULE 2013/2014. II. semester GYMNASTIC ROOM**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Monday** | **Tuesday** | **Wednesday** | **Thursday** | **Friday** |
|  |  | **Balance training**  Zsuzsanna Pischné Bankó  8.00-09.30 |  |  |
| **Medical Gymnastic**  Zsuzsanna Pischné Bankó  9.00-10.00 |
| **Balance training**  Zsuzsanna Pischné Bankó  10.00-11.30 |  | **Stretching, SMR**  Katalin Gaálné Starhon  12.00-13.00 | **TRX**  Zoltán Borbás  10.00-11.30 |
|  | **Hot-Iron**  Ágnes Pekli  12.00-13.30 |  | **Crossfit for Women**  Zsófia Nyírő  12.00-13.30 |
| **Crossfit for Woman**  Zsófia Nyírő  14.00-15.30 |  | **Etka Yoga**  Jánosné Liszi  14.00-15.30 |
| *ÉLES Handball*  *15.00-16.00* |  | *Éles Handball*  15.00-16.00 |  |
| **Etka Yoga\*\*\***  Jánosné Liszi  16.15-17.45 | **Spine Gymnastic\*\*\***  Rebeka Csóka  16.15-17.15 |  | **Spine Gymnastic\*\*\***  Rebeka Csóka  16.15-17.15 |
| **Kettlebell\*\*\***  Imre Lukács  18.00-19.00 | **Body Gymnastic\*\*\***  Zsuzsanna Petőfiné Pál  17.15-18.15 | **Spine Yoga\*\*\***  Anikó Papp  17.00-18.00 | **Body Gymnastic\*\*\***  Zsuzsanna Petőfiné Pál  17.15-18.15 | **Pom-Pom**  Panni Molnár  16.30-18.00 |
| **Kangoo\*\*\***  Levente Mesterházy  19.00-20.30 | **Pilates\*\*\***  Zsuzsanna Petőfiné Pál  18.15-19.15 | **Athletic**  László Edvy  18.00-20.00 | **Pilates\*\*\***  Zsuzsanna Petőfiné Pál  18.15-19.15 |  |
| **Juggler Club** Ádám Pusztai  20.30-21.30 | **Shotokan Karate\*\*\***  Lóránt Nagy  19.15-20.45 | **Fittmix**  Bence Mészáros  20.00-21.30 | **Shotokan Karate\*\*\***  Lóránt Nagy  19.15-20.45 |  |

\*\*\*self financed