**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 Bankó9.00-10.00 |
| **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 Pekli12.00-13.30 |  | **Crossfit for Women**Zsófia Nyírő12.00-13.30 |
| **Crossfit for Woman**Zsófia Nyírő14.00-15.30 |  | **Etka Yoga**Jánosné Liszi14.00-15.30 |
| *ÉLES Handball**15.00-16.00* |  | *Éles Handball*15.00-16.00 |  |
| **Etka Yoga\*\*\*** Jánosné Liszi16.15-17.45 | **Spine Gymnastic\*\*\***Rebeka Csóka16.15-17.15 |  | **Spine Gymnastic\*\*\***Rebeka Csóka16.15-17.15  |
| **Kettlebell\*\*\***Imre Lukács18.00-19.00 | **Body Gymnastic\*\*\***Zsuzsanna Petőfiné Pál 17.15-18.15 | **Spine Yoga\*\*\***Anikó Papp17.00-18.00 | **Body Gymnastic\*\*\***Zsuzsanna Petőfiné Pál 17.15-18.15 | **Pom-Pom** Panni Molnár16.30-18.00 |
| **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 Pusztai20.30-21.30 | **Shotokan Karate\*\*\***Lóránt Nagy19.15-20.45 | **Fittmix** Bence Mészáros20.00-21.30 | **Shotokan Karate\*\*\***Lóránt Nagy19.15-20.45 |  |

\*\*\*self financed