

	Hétfő/Monday	Kedd/Tuesday	Szerda/Wednesday	Csütörtök/Thursday	Péntek/Friday
1. óra/class 8:00-9:30	08:00-09:30 TJ 01 - Testtartásjavító torna (Spinal exercises) Mészáros Emőke	8:00-9:30 PP 01 - Ping-pong (table tennis) Harmat Józsefné	8:00-9:30 PP 02 - Ping-pong (table tennis) Harmat Józsefné	08:00-09:30 BS - Back in Shape Mészáros Emőke	
2. óra/class 09:50-11:20	09:50-11:20 CF 01 - Crossfit Mészáros Emőke	9:50-11:20 TJ 03 - Testtartásjavító torna (Spinal exercises) Mészáros Emőke	9:50-11:20 PP 03 - Ping-pong (table tennis) Harmat Józsefné	09:50-11:20 CF 02 - Crossfit Mészáros Emőke	09:50-11:20 JS 01 - Jóga-stretching Németh Kata
3. óra/class 11:40-13:10	11:40-13:10 TJ 02 - Testtartásjavító torna (Spinal exercises) Mészáros Emőke	11:40-13:10 JA 01 - Jóga (Yoga) Jancsárik Irénke	11:40-13:10 JA 03 - Jóga (Yoga) Jancsárik Irénke	11:40-13:10 PP 04 - Ping-pong (table tennis) Harmat Józsefné	
4. óra/class 13:40-15:10	13:40-15:10 EG - Erősítő gimnasztika (Body toning workout) Reichardt Varga Emese	13:40-15:10 JA 02 - Jóga (Yoga) Jancsárik Irénke	13:40-15:10 JA 04 - Jóga (Yoga) Jancsárik Irénke	13:40-15:10 TJ 04 - Testtartásjavító torna (Spinal exercises) Mészáros Emőke	14:00-15:00 Dolgozói pilates (Pilates for employee) Sebestyén Tamás
	15:30-17:00 ZU 01 - Zumba Tóth Balázs	16:15-17:15 Dolgozói torna (Gymnastics for employee) Wallisch Andrea	15:30-17:00 TTK - társastánc (Ballroom dancing) Tóth Balázs	15:30-17:00 ZU 03 - Zumba Tóth Balázs	15:10-16:10 Dolgozói zumba
	17:10-18:40 ZU 02 - Zumba Tóth Balázs	17:20-18:50 BA 01 - Bachata (páros) kezdő (Bachata for beginners) Tóth Balázs	17:20-18:50 BA 02 - Bachata (páros) középhaladó (Bachata intermediate) Tóth Balázs	17:10-18:40 ZU 04 - Zumba Dolgozói zumba (Zumba for employee) Tóth Balázs	
	18:40-20:40 NT - Néptánc (Folk dance) Deffend Inci	19:10-20:40 KS 01 - Kubai salsa kezdő (Cuban salsa for beginners) Tóth Balázs	19:10-20:40 KS 02 - Kubai salsa haladó (Cuban salsa advanced) Tóth Balázs	18:40-20:40 Néptánc csoport (Folk dance) Deffend Inci	