



CSOPORTOS ÓRÁK	
Fitness terem - emelet	
10:30-11:15	Napindító Dinamikus jóga - Eszter
11:30-12:15	Gerinctréning - Lilla
12:30-13:15	Spinning - Ancsa
13:30-14:15	Pilates - Evelin
14:30-15:15	Gymstick - Ancsa
Funkcionális terem - 3-as pálya	
10:45-11:30	Gymstick - Ancsa
11:45-12:30	Köredzés - Ancsa
12:45-13:30	SMR henger masszázsa óra - Lilla
13:45-14:30	Köredzés - Ancsa
14:45-15:30	CORE stabilizációs edzés - Lilla
15:40-16:00	Közös levezető nyújtás - Lilla

FALLABDA EDZÉSEK	
1-es pálya	2-es pálya
10:30	10:30
12:10	12:10
12:50	12:50
13:30	13:30
14:10	14:10
14:50	14:50
15:40-16:00	Közös levezető nyújtás - Lilla

A szabad pályákról érdeklődj a recepciónál

### BOWLING PÁLYÁK

A szabad pályákról érdeklődj a recepciónál

A csoportos órákon előregisztráció alapján tudsz részt venni. A fentmaradó helyeket érkezési sorrendben tudjuk biztosítani számodra. Minden csoportos óra elején rövid tanácsadást, ismertetőt hallhatsz az adott edzésforma hatásairól, előnyeiről. További kérdéseiddel a nap során fordulj bátran edzőinkhez.

Ha még nem fallabdáztál, vagy úgy véled rád férne egy kis technikai csiszolás, a nyílt napon lehetőség van egy 30 perces gyakorló edzésre fallabda edzőinkkel.

### CENTRUM Sport és Szabadidő Központ

BOWLING \* SQUASH \* SPINNING \* GYMSTICK \* TRX " Gerinctréning "

Funkcionális - Interval. \* Yoga \* Pilates

Nyitva Tartás: hétfő-szombat 15.00-22.00 vasárnap 10.00-19.00