

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
FELSŐ TEREM	8.30	Kaya kalp jóga	Kaya kalp jóga	Kaya kalp jóga	Kaya kalp jóga	Kaya kalp jóga	Kaya kalp jóga
	15.00			Fit Zone (P. Judit)			**10.00 Gyerek Jóga
	15.30	Kismama torna (Kriszta)			Kismama torna (Kriszta)	Baba-mama torna (Kriszta)	
	16.30	Fitball+gerinc tréning (Kriszta)	Pilates (Ingrid)	Alakformáló (Edit)	Pilates (Ingrid)	Zumba (Móni)	
	17.30	Body-Fit (Anita)	Body Balls (Szandra)	Zumba (Móni)	Body Balls (Szandra)	Pilates (Ingrid)	**17.00 Meditáció
	18.30	Has-Láb-Popsi (B. Eszti)	Flexi-bar tréning (S. Judit)	Has-Láb-Popsi (B. Eszter)	Flexi-bar tréning (S. Judit)	Has-Láb-Popsi (B. Eszti)	17.00 Body Balls (Szandra) 18.00 Zumba (Szabina)
	19.30	Fit Zone (P. Judit)	Body-Art (Viki)	Kung fu	Body Art (Viki)	Kaya kalp jóga	WWW.FITNEXX .HU INFO @FITNEXX.HU
	20.30	Kick-box (S. Judit)	Kaya kalp jóga		Kick-box (S. Judit)		
ALSÓ TEREM	8.00	Reggeli alakformáló (Zsófi/Edit)	Pilates (Ingrid)	Reggeli alakformáló (Edit)	Pilates (Ingrid)	Reggeli alakformáló (Zsófi/Edit)	
	9.00						
	9.30		Zumba (Szabina)		Zumba (Szabina)		
	15.00			Hip-hop kezdő			
	16.00	Fit Zone (P. Judit)		Hip-Hop haladó		Fit Zone (P. Judit)	
	17.00	Alakformáló (Edit)	Step+Alakformáló(Zsófi)	Body-Fit (Anita)	Step+Alakformáló (Zsófi)	Fitball Intervall tréning (Kriszta)	16.30-18.00 Alakformáló (Edit)
	18.00	Kangoo (Réka)	Kangoo (Szandra)	Kangoo (Réka)	Alakformáló (Edit)	Kangoo (Szandra)	18.00-19.00 Kangoo (Szandra)
	19.00	Latin dance (Audrey)	Zumba (Szabina)	Latin dance (Audrey)	Zumba (Szabina)	Zumba (Szabina)	72/728-661 20/539-0000
	20.00	Pilates (Ingrid)	Kung fu	Pilates (Ingrid)	Kangoo (Réka)		
SPINNING TEREM	16.00		Spinracing (Virág)		Spinracing (Virág)	Spinracing (Szandra)	
	17.00	Spinracing (Szandra)	Spinracing (Kata)	Spinracing (Szandra)	Spinracing (Kata)	Spinracing+xco (Enikő)	
	18.00	Spinracing+súlyzó+has (Enikő)	Zsirégető Spinracing (Enikő)	Spinracing+súlyzó+has (Enikő)	Zsirégető Spinracing (Enikő)	Spinracing (Virág)	Spinracing (Szandra)
	19.00	Spinning (Ingrid)	Spinracing (Szandra)	Spinning (Ingrid)	Spinracing (Szandra)	Spinning (Ingrid)	FELNŐTT JEGY: 950 Ft DIÁK JEGY: 850Ft
	20.00						



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
FELSŐ TEREM	8.30	Kaya kalp jóga	Kaya kalp jóga	Kaya kalp jóga	Kaya kalp jóga	Kaya kalp jóga	Kaya kalp jóga
	15.00			Fit Zone (P. Judit)			**10.00 Gyerek Jóga
	15.30	Kismama torna (Kriszta)			Kismama torna (Kriszta)	Baba-mama torna (Kriszta)	
	16.30	Fitball+gerinc tréning (Kriszta)	Pilates (Ingrid)	Alakformáló (Edit)	Pilates (Ingrid)	Zumba (Móni)	
	17.30	Body-Fit (Anita)	Body Balls (Szandra)	Zumba (Móni)	Body Balls (Szandra)	Pilates (Ingrid)	**17.00 Meditáció
	18.30	Has-Láb-Popsi (B. Eszti)	Flexi-bar tréning (S. Judit)	Has-Láb-Popsi (B. Eszter)	Flexi-bar tréning (S. Judit)	Has-Láb-Popsi (B. Eszti)	17.00 Body Balls (Szandra) 18.00 Zumba (Szabina)
	19.30	Fit Zone (P. Judit)	Body-Art (Viki)	Kung fu	Body Art (Viki)	Kaya kalp jóga	WWW.FITNEXX .HU INFO @FITNEXX.HU
	20.30	Kick-box (S. Judit)	Kaya kalp jóga		Kick-box (S. Judit)		
ALSÓ TEREM	8.00	Reggeli alakformáló (Zsófi/Edit)	Pilates (Ingrid)	Reggeli alakformáló (Edit)	Pilates (Ingrid)	Reggeli alakformáló (Zsófi/Edit)	
	9.00						
	9.30		Zumba (Szabina)		Zumba (Szabina)		
	15.00			Hip-hop kezdő			
	16.00	Fit Zone (P. Judit)		Hip-Hop haladó		Fit Zone (P. Judit)	
	17.00	Alakformáló (Edit)	Step+Alakformáló(Zsófi)	Body-Fit (Anita)	Step+Alakformáló (Zsófi)	Fitball Intervall Tréning (Kriszta)	16.30-18.00 Alakformáló (Edit)
	18.00	Kangoo (Réka)	Kangoo (Szandra)	Kangoo (Réka)	Alakformáló (Edit)	Kangoo (Szandra)	18.00-19.00 Kangoo (Szandra)
	19.00	Latin dance (Audrey)	Zumba (Szabina)	Latin dance (Audrey)	Zumba (Szabina)	Zumba (Szabina)	72/728-661 20/539-0000
	20.00	Pilates (Ingrid)	Kung fu	Pilates (Ingrid)	Kangoo (Réka)		
SPINNING TEREM	16.00		Spinracing (Virág)		Spinracing (Virág)	Spinracing (Szandra)	
	17.00	Spinracing (Szandra)	Spinracing (Kata)	Spinracing (Szandra)	Spinracing (Kata)	Spinracing+xco (Enikő)	
	18.00	Spinracing+súlyzó+has (Enikő)	Zsirégető Spinracing (Enikő)	Spinracing+súlyzó+has (Enikő)	Zsirégető Spinracing (Enikő)	Spinracing (Virág)	Spinracing (Szandra)
	19.00	Spinning (Ingrid)	Spinracing (Szandra)	Spinning (Ingrid)	Spinracing (Szandra)	Spinning (Ingrid)	FELNŐTT JEGY: 950 Ft DIÁK JEGY: 850Ft
	20.00						



WWW.FITNEXX.HU INFO@FITNEXX.HU 72/728-661							
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
08.30	Kaya kalp yoga	Kaya kalp yoga	Kaya kalp yoga	Kaya kalp yoga	Kaya kalp yoga	Kaya kalp yoga	
15.00			Fit Zone (P.Judit)				
15.30	Pregnant gymnastics (Kriszta)			Pregnant gymnastics (Kriszta)	Baby-mom gymnastics (Kriszta)		
16.30	Fitball+spinal training (Kriszta)	Pilates (Ingrid)	Body form (Edit)	Pilates (Ingrid)	Zumba (Móni)		
17.30	Body-Fit (Anita)	Body Balls (Szandra)	Zumba (Móni)	Body Balls (Szandra)	Pilates (Ingrid)	*17.00 Meditation	17.00 Body Balls (Szandra)
18.30	Critical zones (B. Eszti)	Flexi-bar Training (S. Judit)	Critical zones (B. Eszti)	Flexi-bar Training (S. Judit)	Critical zones (B. Eszti)		18.00 Zumba (Szabina)
19.30	Fit Zone (P.Judit)	Body-Art (Viki)	Kung fu	Body Art (Viki)	Kaya kalp yoga	UPSTAIRS	
20.30	Kick-box (S. Judit)	Yoga in English		Kick-box in English (S. Judit)			
08.00	Body form (Zsófi)	Pilates (Ingrid)	Body form (Edit)	Pilates (Ingrid)	Body form (Zsófi)		
09.00							
10.00		Zumba (Szabina)		Zumba (Szabina)			
15.00			Hip-Hop				
16.00	Fit Zone (P.Judit)		Hip-Hop		Fit Zone (P.Judit)		
17.00	Body form (Edit)	Step+Body form (Zsófi)	Body-Fit (Anita)	Step+body form (Zsófi)	Fitball Intervall training (Kriszta)		16.30-18.00 Full Condi (Edit)
18.00	Kangoo (Réka)	Kangoo (Szandra)	Kangoo (Réka)	Body form (Edit)	Kangoo (Szandra)		Kangoo (Szandra)
19.00	Latin dance (Audrey)	Zumba (Szabina)	Latin dance (Audrey)	Zumba (Szabina)	Zumba (Szabina)	DOWNSTAIRS	
20.00	Pilates (Ingrid)	Kung fu	Pilates (Ingrid)	Kangoo (Réka)			
16.00		Spinracing (Virág)		Spinracing (Virág)	Spinracing (Szandra)		
17.00	Spinracing (Szandra)	Spinracing (Kata)	Spinracing (Szandra)	Spinracing (Kata)	Spinracing+ xco (Enikő)		
18.00	Spinracing+ abdomen+ bar bell (Enikő)	Fat burning Spinracing (Enikő)	Spinracing+ abdomen+ bar bell (Enikő)	Fat burning Spinracing (Enikő)	Spinracing (Virág)		Spinracing (Szandra)
19.00	Spinning (Ingrid)	Spinracing (Szandra)	Spinning (Ingrid)	Spinracing (Szandra)	Spinning (Ingrid)	SPINNING ROOM	
20.00							

WWW.FITNEXX.HU INFO@FITNEXX.HU 72/728-661							
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
08.30	Kaya kalp yoga	Kaya kalp yoga	Kaya kalp yoga	Kaya kalp yoga	Kaya kalp yoga	Kaya kalp yoga	
15.00			Fit Zone (P.Judit)				
15.30	Pregnant gymnastics (Kriszta)			Pregnant gymnastics (Kriszta)	Baby-mom gymnastics (Kriszta)		
16.30	Fitball+spinal training (Kriszta)	Pilates (Ingrid)	Body form (Edit)	Pilates (Ingrid)	Zumba (Móni)		
17.30	Body-Fit (Anita)	Body Balls (Szandra)	Zumba (Móni)	Body Balls (Szandra)	Pilates (Ingrid)	*17.00 Meditation	17.00 Body Balls (Szandra)
18.30	Critical zones (B. Eszti)	Flexi-bar Training (S. Judit)	Critical zones (B. Eszti)	Flexi-bar Training (S. Judit)	Critical zones (B. Eszti)		18.00 Zumba (Szabina)
19.30	Fit Zone (P.Judit)	Body-Art (Viki)	Kung fu	Body Art (Viki)	Kaya kalp yoga	UPSTAIRS	
20.30	Kick-box (S. Judit)	Yoga in English		Kick-box in English (S. Judit)			
08.00	Body form (Zsófi)	Pilates (Ingrid)	Body form (Edit)	Pilates (Ingrid)	Body form (Zsófi)		
09.00							
10.00		Zumba (Szabina)		Zumba (Szabina)			
15.00			Hip-Hop				
16.00	Fit Zone (P.Judit)		Hip-Hop		Fit Zone (P.Judit)		
17.00	Body form (Edit)	Step+Body form (Zsófi)	Body-Fit (Anita)	Step+body form (Zsófi)	Fitball Intervall training		16.30-18.00 Full Condi (Edit)
18.00	Kangoo (Réka)	Kangoo (Szandra)	Kangoo (Réka)	Body form (Edit)	Kangoo (Szandra)		Kangoo (Szandra)
19.00	Kick-box (S. Judit)	Zumba (Szabina)	Kick-box (S. Judit)	Zumba (Szabina)	Zumba (Szabina)	DOWNSTAIRS	
20.00	Pilates (Ingrid)	Kung fu	Pilates (Ingrid)	Kangoo (Réka)			
16.00		Spinracing (Virág)		Spinracing (Virág)	Spinracing (Szandra)		
17.00	Spinracing (Szandra)	Spinracing (Kata)	Spinracing (Szandra)	Spinracing (Kata)	Spinracing+ xco (Enikő)		
18.00	Spinracing+ abdomen+ bar bell (Enikő)	Fat burning Spinracing (Enikő)	Spinracing+ abdomen+ bar bell (Enikő)	Fat burning Spinracing (Enikő)	Spinracing (Virág)		Spinracing (Szandra)
19.00	Spinning (Ingrid)	Spinracing (Szandra)	Spinning (Ingrid)	Spinracing (Szandra)	Spinning (Ingrid)	SPINNING ROOM	
20.00							