

Hétfő

Időpont	Óratípus	Stúdió
07:00 — 07:55	Body Shape	Stúdió 1
08:00 — 08:15	Has Expressz	Kardió Terem
12:00 — 12:55	Zsírégető	Stúdió 1
17:30 — 18:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
18:00 — 18:15	Hát Expressz	Kardió Terem
18:00 — 18:55	Body Shape	Stúdió 1
18:30 — 19:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
19:00 — 19:15	Has Expressz	Kardió Terem
19:00 — 19:55	Cardio Kick Box	Stúdió 1
19:30 — 20:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
20:00 — 21:25	Jóga	Stúdió 1

Kedd

Időpont	Óratípus	Stúdió
07:30 — 08:25	Pilates	Stúdió 1
12:00 — 12:55	Indoor Cycling	Stúdió 2
15:00 — 15:55	Body Shape	Stúdió 1
16:30 — 17:55	Box Tanfolyam	Stúdió 1
18:00 — 18:55	Power Workout	Stúdió 1
18:30 — 18:45	Has Expressz	Kardió Terem
18:30 — 19:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
19:00 — 19:15	Stretching Expressz	Kardió Terem
19:00 — 19:55	Zsírégető	Stúdió 1
19:30 — 20:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
20:00 — 20:55	Body Art	Stúdió 1

Szerda

Időpont	Óratípus	Stúdió
07:00 — 07:55	Body Shape	Stúdió 1
07:30 — 08:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
08:00 — 08:15	Has Expressz	Kardió Terem
12:00 — 12:55	Power Workout	Stúdió 1
18:00 — 18:15	Hát Expressz	Kardió Terem
18:00 — 18:55	Body Shape	Stúdió 1
18:30 — 19:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
19:00 — 19:15	Has Expressz	Kardió Terem
19:00 — 19:55	Dance	Stúdió 1
19:30 — 20:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
20:00 — 21:25	Jóga	Stúdió 1

Csütörtök

Időpont	Óratípus	Stúdió
07:00 — 07:55	Jóga	Stúdió 1
12:00 — 12:55	Indoor Cycling	Stúdió 2
15:00 — 15:55	Zsírégető	Stúdió 1
17:30 — 18:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
18:00 — 18:45	Aqua	Uszoda
18:00 — 18:55	Power Workout	Stúdió 1
18:30 — 18:45	Has Expressz	Kardió Terem
18:30 — 19:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
19:00 — 19:15	Stretching Expressz	Kardió Terem
19:00 — 19:55	Cardio Kick Box	Stúdió 1
19:30 — 21:00	Port De Bras & Pilates	Stúdió 2
20:00 — 20:55	Body Art	Stúdió 1

Péntek

Időpont	Óratípus	Stúdió
08:00 — 08:15	Has Expressz	Kardió Terem
12:00 — 12:55	Zsírégető	Stúdió 1
16:00 — 16:55	Gerinctorna	Stúdió 1
17:30 — 18:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
17:30 — 18:55	Aerotraining	Stúdió 1
18:00 — 18:15	Hát Expressz	Kardió Terem
18:30 — 19:25	Indoor Cycling	Stúdió 2
19:00 — 19:15	Has Expressz	Kardió Terem
19:00 — 19:55	Pilates	Stúdió 1

Szombat

Időpont	Óratípus	Stúdió
10:15 — 11:10	Body Shape	Stúdió 1
10:15 — 11:10	Indoor Cycling	Stúdió 2
11:15 — 12:10	Indoor Cycling	Stúdió 2
15:00 — 16:00	Családi Úszás	Uszoda
17:30 — 18:25	Köredzés	Stúdió 1
18:00 — 18:15	Has Expressz	Kardió Terem

Vasárnap

Időpont	Óratípus	Stúdió
10:15 — 11:10	Body Shape	Stúdió 1
10:15 — 11:10	Indoor Cycling	Stúdió 2
11:15 — 12:10	Indoor Cycling	Stúdió 2
15:00 — 16:00	Családi Úszás	Uszoda
16:00 — 16:55	Indoor Cycling	Stúdió 2
17:00 — 17:55	Power Workout	Stúdió 1
18:00 — 18:55	Pilates	Stúdió 1
19:00 — 19:15	Has Expressz	Kardió Terem

Jelmagyarázat

Express - nagy hatékonyságú, rövid edzés a kardió teremben
Tanfolyam - fizetős óra

Az egészség és a higiénia érdekében:

- kérjük időben érkezzen az órára
- kérjük használjon törölközőt az edzés során
- kérjük megfelelő cipőt viseljen az edzés során
- csak műanyag palack használata engedélyezett

Az órarend változtatásának jogát fenntartjuk.

A stúdió órákat 3 főtől áll módunkban megtartani.

A Holmes Place Gózsdu Klub kreatív partnere a



www.dcmage.hu