lite wellness club

NIVEA

FITNESS NIGHT 5

Az őrületes edzések éjszakája!

2011. július 1.

Helyszín / Időpont	16^{00} - 16^{50}	17^{00} - 17^{50}	18^{00} - 18^{50}	19^{00} - 19^{50}	20^{00} - 20^{50}	21^{00} - 21^{50}	22^{00} - 23^{00}
Nagy Terem			**Alakformáló** Catherine	**Aerodance** Lencsés Rita, Borsodi Balázs	**Pilates** Fincza Erika	**Step** Csonka Anita, Molnár MIki	
Alternatív Terem			**Gerinctorna** Tamás Vera	**Stretching** Nagy Dorka	**NIA** Beleznai Esther	**Preventív gerinctorna** Keszi Krisztina	
Fitness terület		**Klubbajnokság**					
Masszázs szoba	**Kedvezményes masszázsok**						
Squash pályák	**Éjszakai squash kupa**						
Kanapés pihenő	**Főnix Med egészségügyi szűrések**						
SPINNING® lépcső			**SPINNING®** Kovács Cintia	**SPINNING®** Kiss Áron, Zala Miklós	**SPINNING®** Keresztes Anna, Viczián Gyöngyi	**SPINNING®** Kovács Cintia, Bognár Gergő	
Plázs						**Mega ZUMBA®** Barto	**bodyART™** Lencsés Rita, Borsodi Balázs
TrX-Boot Camp sziget		**TRX-Boot Camp®** 17^{00} - 18^{30} Dezséri Szabolcs, Balla Zoli, Hetényi Ádám 18^{30} - 20^{00} Garami Zsolt, Sivák Máté, Kovács Dóri					
Szeminárium sátor	16^{00} - 17^{00} Tamás Vera: A testmozgások és a táplálkozás szabályai terhesség alatt és a szülés utáni időszakban 17^{00} - 18^{00} Garami Zsolt: Tömegmegtartó szálkás izomzat. 18^{00} - 19^{00} Szentesi Kinga: Kardióedzések fajtái a célspecifikumok tekintetében 19^{00} - 20^{00} Hetényi Ádám: A funkcionális tréning szerepe a a fitnesz alakformálásban						

Hegyvidék kártyával INGYENES belépés!

Az órarend változásának jogát fenntartjuk! Az órákon korlátozott létszámban lehet részt venni. A Lite Wellness Club nem vállal anyagi felelősséget, ha az órákon teltház miatt nem tud valaki részt venni. Előregisztráció az órákra ajánlott a Lite Wellness Club – Hegyvidék vagy Lite Wellness Club- Újbuda recepcióján.