

2018	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
ŐSZ	RG/Birkózó terem (wrestling room)				
	FM: IFAEA036; A118, 30 fő, 136m ² ; 21,1 x 6,5 m (4m magas); tükörhossz: 6 m Tatami: 19x6,4m				
07,30 - 08,00	16.00-ig minden program a nappali képzések órarendjének függvénye, 16.00-tól karközi kurzusoké (Tes-Sport)!				
08,00 - 08,30					
08,30 - 09,00					830-10
09,00 - 09,30	9-1030				Yoga
09,30 - 10,00	Yoga Hatha				angol
10,00 - 10,30	SZV				
10,30 - 11,00					
11,00 - 11,30			11-1145		
11,30 - 12,00			Ureczky D	1145-1315	
12,00 - 12,30			12-1330	Dolgozói jóga	
12,30 - 13,00			Ureczky D	Gép Zs	
13,00 - 13,30					
13,30 - 14,00					
14,00 - 14,30	14-1530	14-1530		14-1530	
14,30 - 15,00	Buty G	Buty G	1415-1545	Vass L	
15,00 - 15,30			GG1 Gerinctorna		
15,30 - 16,00		1530-17	Gép Zsuzsanna	Tes-Sport 1530-17	
16,00 - 16,30	1630-1930	Buty G	1630-1930	GJ2- Jóga dolg+hallg	1630-1930
16,30 - 17,00	PEAC Birkózás		PEAC Birkózás	Gép	PEAC Birkózás
17,00 - 17,30	Garamvölgyi Gábor	1730-19 PEAC Birkózás	Garamvölgyi Gábor	1730-19 PEAC Birkózás	Garamvölgyi Gábor
17,30 - 18,00	Nagy Norbert	Garamvölgyi Gábor	Nagy Norbert	PEAC Birkózás	Nagy Norbert
18,00 - 18,30	Vörös Szilveszter	Nagy Norbert	Vörös Szilveszter	Garamvölgyi Gábor	Vörös Szilveszter
18,30 - 19,00	Bakonyi	Vörös Szilveszter	Bakonyi	Nagy Norbert	Bakonyi
19,00 - 19,30		Bakonyi		Vörös Szilveszter	
19,30 - 20,00	kulcsfelvétel "B" portán	kulcsfelvétel "B" portán	kulcsfelvétel "B" portán	Bakonyi	kulcsfelvétel "B" portán
20,00 - 20,30	kulcsleadás "C" portán	kulcsleadás "C" portán	kulcsleadás "C" portán	Vörös Szilveszter	kulcsleadás "C" portán
				Bakonyi	
				kulcsleadás "C" portán	