

# TESTNEVELÉS ÓRAREND

1034 BUDAPEST III., DOBERDÓ U. 6.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	Szombat
08:00 - 09:40	Molnár Sándor	Vadász Levente	Molnár Sándor	Bahor Zsolt/Óri Gergely	Bahor Zsolt	
	<b>KONDÍCIONÁLÁS</b>	<b>RÖPLABDA</b>	<b>KONDÍCIONÁLÁS</b>	<b>EVEZÉS/ASZTALITENISZ</b>	<b>RÖPLABDA</b>	
	20 fő 26-D-KO-N-K	22 fő 31-D-RL-N-K	15 fő 38-D-KO-N-K	20/20 fő 43-NSZ-EV-N-K/88-D-AT-N-K	20 fő 51-D-RL-N-K	
09:50 - 11:30	Molnár Sándor	Vadász Levente	Molnár Sándor	Bahor Zsolt/Vadász Levente/Óri Gergely	Bahor Zsolt	
	<b>FITTSÉG MÉRÉS</b>	<b>KOSÁRLABDA</b>	<b>RÖPLABDA</b>	<b>EVEZÉS/FLOORBALL/ KONDÍCIONÁLÁS</b>	<b>ASZTALITENISZ</b>	
	30 fő 28-D-FM-N-K	22 fő 32-D-KL-N-K	20 fő 39-D-RL-N-K	20/22/15 fő 45-NSZ-EV-N-K/46-D-FB-N-K/ 90-D-KO-N-K	20 fő 52-D-AT-N-K	
11:40 - 13:20	Molnár Sándor	Molnárné Pajor Bea/Vadász Levente	Molnár Sándor	Bahor Zsolt/Vadász Levente	Bahor Zsolt	
	<b>KOSÁRLABDA</b>	<b>KONDÍCIONÁLÁS/KÉZI-LABDA</b>	<b>LABDARÚGÁS</b>	<b>KONDÍCIONÁLÁS/ ASZTALITENISZ</b>	<b>KONDÍCIONÁLÁS</b>	
	20 fő 27-D-KL-N-K	20/24 fő 33-D-KO-N-K/34-D-KEL-N-K	20 fő 40-D-LR-N-K	15/22 fő 47-D-KO-N-K/48-D-AT-N-K	15 fő 53-D-KO-N-K	
13:30 - 15:10	Molnár Sándor	Molnárné Pajor Bea	Molnár Sándor	Bahor Zsolt/Vadász Levente	Bahor Zsolt	
	<b>ASZTALITENISZ</b>	<b>GYÓGYTESTNEVELÉS</b>	<b>ASZTALITENISZ</b>	<b>FUTÁS- KOCOGÁS/LABDDARÚGÁS</b>	<b>TÚRÁZÁS</b>	
	20 fő 30-D-AT-N-K	20 fő 35-D-GT-N-K	20 fő 41-D-AT-N-K	30/22 fő 49-D-FUKO-N-K/44-D-LR-N-K	30 fő 54-D-TU-N-K	
15:20 - 17:00	Molnár Sándor	Molnárné Pajor Bea	Molnár Sándor	Bahor Zsolt	Bahor Zsolt	
	<b>FUTÁS</b>	<b>ASZTALITENISZ</b>	<b>FUTÁS</b>	<b>TÚRÁZÁS</b>	<b>TÚRÁZÁS</b>	
	30 fő 29-D-FU-N-K	20 fő 36-D-AT-N-K	30 fő 42-D-FU-N-K	30 fő 50-D-TU-N-K	30 fő 55-D-TU-N-K	
17:05- 18:40		Molnárné Pajor Bea				
		<b>ASZTALITENISZ HALADÓ+EDZÉS</b>				
		12 fő 37-D-AT-N-K				