

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/Őri Gergely	Bahor Zsolt	
	KONDITIONÁLÁS	RÖPLABDA	KETTLEBELL	EVEZÉS/ASZTALITENISZ	RÖPLABDA	
	15 fő 26-D-KO-N-K	20 fő 31-D-RL-N-K	15 fő 38-RP-KB-N-K/12-D-AT-N-K	20/20 fő 43-NSZ-EV-N-K/16-D-AT-N-K	20 fő 51-D-RL-N-K	
09:50 - 11:30	Molnár Sándor	Vadász Levente	Molnár Sándor/Őri Gergely	Bahor Zsolt/Vadász Levente/Őri Gergely	Bahor Zsolt	
	LABDARÚGÁS	KOSÁRLABDA	TENISZ KEZDŐ/ ASZTALITENISZ	EVEZÉS/FLOORBALL/ KONDITIONÁLÁS	ASZTALITENISZ	
	20 fő 27-D-LR-N-K	20 fő 32-D-KL-N-K	12/20 fő 39-RP-TE-N-K/12-D-AT-N-K	20/20/15 fő 44-NSZ-EV-N-K/45-D-FB-N-K/ 17-D-KO-N-K	20 fő 52-D-AT-N-K	
11:40 - 13:20	Molnár Sándor	Molnárné Pajor Bea/Vadász Levente	Molnár Sándor/Őri Gergely	Bahor Zsolt/Vadász Levente	Bahor Zsolt	
	FITTSÉG MÉRÉS	KONDITIONÁLÁS/KÉZI-LABDA	LABDAJÁTÉKOK/KONDITIONÁLÁS/SZABADIDŐSPORT	KONDITIONÁLÁS/ ASZTALITENISZ	KONDITIONÁLÁS	
	25 fő 28-D-FM-N-K	20/20 fő 33-D-KO-N-K/34-D-KEL-N-K	15/15/200 fő 40-RP-LJ-N-K/13-D-KO-N-K/21-D-SZSP-L-K	15/20 fő 46-D-KO-N-K/47-D-AT-N-K	15 fő 53-D-KO-N-K	
13:30 - 15:10	Molnár Sándor	Molnárné Pajor Bea	Molnár Sándor/Őri Gergely	Bahor Zsolt/Vadász Levente	Bahor Zsolt	
	ASZTALITENISZ	GYÓGYTESTNEVELÉS	TENISZ HALADÓ/LABDARÚGÁS	FUTÁS-KO COGÁS/LABDDARÚGÁS	TÚRÁZÁS	
	20 fő 29-D-AT-N-K	20 fő 35-D-GT-N-K	12/20 fő 41-RP-TE-N-K/14-D-LR-N-K	30/20 fő 48-D-FUKO-N-K/49-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	
	FUTÁS	ASZTALITENISZ	FUTÁS	TÚRÁZÁS	TÚRÁZÁS	
	25 fő 30-D-FU-N-K	20 fő 36-D-AT-N-K	25 fő 42-RP-FU-N-K	30 fő 50-D-TU-N-K	30 fő 55-D-TU-N-K	
17:05- 18:40		Molnárné Pajor Bea 12 fő 37-D-AT-N-K				
20:00-21:30			Őri Gergely FÉRFI VERSENY KOSÁRLABDA 20 fő 15-TCS-KL-N-K			