

Teknős Vanda rendelési ideje

Hétfő Nagyterem	Kedd Kisterem	Szerda Nagyterem	Csütörtök Kisterem	Péntek Nagyterem
15:00 Fekvő Válltorna	08:30 Ülő Nyak- Válltorna	15:00 Fekvő Válltorna	08:30 Ülő Nyak-válltorna	15:00 Fekvő Válltorna
15:40 Ülő Nyak-válltorna	09:25 Streching Gerinctorna	15:40 Ülő Nyak-válltorna	09:25 Streching Gerinctorna	15:40 Ülő Nyak-válltorna
16:35 Erősítő Gerinctorna	10:45 Egyéni tornák	16:35 Erősítő Gerinctorna	10:45 Egyéni tornák	16:35 Erősítő Gerinctorna
17:30 Stretching Gerinctorna	12:50 Légzőtorna	17:30 Stretching Gerinctorna	12:50 Légzőtorna	17:30 Stretching Gerinctorna
18:30 Térdtorna		18:30- Térdtorna		18:30 Térdtorna