

# Gáspár György rendelési ideje

| Hétfő<br>nagyterem                  | Kedd<br>kisterem                   | Szerda<br>nagyterem                  | Csütörtök<br>kisterem              | Páros péntek<br>délelőtt nagyterem   | Páratlan<br>péntek<br>délután kisterem |
|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| 08:00<br>Ülő nyak-váll              | 14:10<br>Egyéni torna              | 08:00<br>Ülő nyak-váll               | 14:10<br>Egyéni torna              | 08:00<br>Ülő nyak-váll               | 14:10<br>Egyéni torna                  |
| 08:50<br>Stretching<br>Gerinctorna  | 15:30<br>Gerinctorna               | 08:50<br>Stretching<br>Gerinctorna   | 15:30<br>Gerinctorna               | 08:50<br>Stretching<br>Gerinctorna   | 15:30<br>Gerinctorna                   |
| 10:30<br>Fekvő válltorna            | 16:40<br>Ülő nyak-váll             | 10:30<br>Fekvő válltorna             | 16:40<br>Ülő nyak-váll             | 10:30<br>Fekvő válltorna             | 16:40<br>Ülő nyak-váll                 |
| 11:30<br>Osteoporosis<br>Gerinctona | 17:00<br>Egyéni tornák             | 11:30<br>Osteoporosis<br>Gerinctorna | 17:00<br>Egyéni tornák             | 11:30<br>Osteoporosis<br>Gerinctorna | 17:00<br>Egyéni tornák                 |
|                                     | 18:25<br>Stretching<br>Gerinctorna |                                      | 18:25<br>Stretching<br>Gerinctorna |                                      | 18:25<br>Stretching<br>Gerinctorna     |