

TESTNEVELÉS ÓRAREND

1034 BUDAPEST III., DOBERDÓ U. 6.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	Szombat
08:00 - 09:40	Molnár Sándor	Bahor Zsolt/Vadász Levente	Molnár Sándor	Bahor Zsolt/Vadász Levente	Bahor Zsolt	
	RÖPLABDA	TÚRÁZÁS/RÖPLABDA	KONDITIONÁLÁS	EVEZÉS/LABDARÚGÁS	RÖPLABDA	
	20 fő 28-D-RL-N-K	30/20 fő 35-D-TU-N-K/36-D-RL-N-K	15 fő 44-D-KO-N-K	20/20 fő 50-NSZ-EV-N-K/51-D-LR-N-K	20 fő 59-D-RL-N-K	
09:50 - 11:30	Molnár Sándor	Bahor Zsolt/Vadász Levente	Molnár Sándor	Bahor Zsolt/Vadász Levente	Bahor Zsolt	
	FITTSÉG MÉRÉS	TÚRÁZÁS/KOSÁRLABDA	KOSÁRLABDA	EVEZÉS/KÉZILABDA	LABDARÚGÁS	
	30 fő 29-D-FM-N-K	30/20 fő 37-D-TU-N-K/38-D-KL-N-K	20 fő 45-D-KL-N-K	20/20 fő 52-NSZ-EV-N-K/53-D-KEL-N-K	20 fő 60-D-LR-N-K	
11:40 - 13:20	Molnár Sándor	Molnárné Pajor Bea/Vadász Levente	Molnár Sándor	Bahor Zsolt/Vadász Levente	Bahor Zsolt	Molnár Sándor
	ASZTALITENISZ/FUTÁS	KONDITIONÁLÁS/KÉZILABDA	TOLLASLABDA	KONDITIONÁLÁS/FLOORBALL	ASZTALITENISZ	ASZTALITENISZ/FUTÁS
	20/30 fő 30-D-AT-N-K/31-D-FU-N-K	15/20 fő 39-D-KO-N-K/40-D-KEL-N-K	15 fő 46-D-TL-N-K	15/16 fő 54-D-KO-N-K/55-D-FB-N-K	20 fő 61-D-AT-N-K	20/30 fő 64-D-AT-N-K/65-FU-N-K
13:30 - 15:10	Molnár Sándor	Molnárné Pajor Bea	Molnár Sándor	Bahor Zsolt/Vadász Levente	Bahor Zsolt	Molnár Sándor
	ASZTALITENISZ/FUTÁS	GYÓGYTESTNEVELÉS	ASZTALITENISZ/FUTÁS	KONDITIONÁLÁS/ASZTALITENISZ	ASZTALITENISZ	ASZTALITENISZ/FUTÁS
	20/30 fő 32-D-AT-N-K/33-D-FU-N-K	20 fő 41-D-GT-N-K	20/30 fő 47-D-AT-N-K/48-D-FU-N-K	15/20 fő 56-D-KO-N-K/57-D-AT-N-K	20 fő 62-D-AT-N-K	20/30 fő 66-D-AT-N-K/67-FU-N-K
15:20 - 17:00	Molnár Sándor	Molnárné Pajor Bea	Molnár Sándor	Bahor Zsolt	Bahor Zsolt	
	LABDARÚGÁS	ASZTALITENISZ	ASZTALITENISZ	FUTÁS-KOCO GÁS	TÚRÁZÁS	
	20 fő 34-D-LR-N-K	20 fő 42-D-AT-N-K	20 fő 49-D-AT-N-K	30 fő 58-D-FUKO-N-K	30 fő 63-D-TU-N-K	
17:05 - 18:40		Molnárné Pajor Bea				
		ASZTALITENISZ HALADÓ+EDZÉS				
		12 fő 43-D-AT-N-K				