

MOZO ÓRAREND Kisterem

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
8h						
9h	09:30 -10:30 Bábos Mesekuckó Julesival	Masszázs kezelések folyamatosan kezelőkben		8.30-9.30 Hatha jóga Papp Edinával		
10h		a hét minden napján,de				
11h		csak bejelentkezéssel				
12h		I. kezelőben: Kuglerné R. Éva				
13h		II. kezelőben Kugler Attila				
14h		III. kezelőben Papp Edina				
15h				Aviva módszer, torna a hormonegyensúlyért. Alaptanfolyam Ircsivel		
16h	Tartásjavítás jógával diákoknak-Papp Edinával			bejelentkezéssel		
17h	Tartásjavítás jógával -Papp Edinával		Tartásjavítás jógával diákoknak-Papp Edinával	15-19h		
18h	Hatha jóga és kismama jóga Papp Edinával	Show és latintánc tanfolyam	Arctorna csak bejelentkezéssel	egyzetett időpontban		
19h	Arctorna csak bejelentkezéssel		Western tánc haladó 20:30-ig szabadtéren 09.10-ig	Jóga Papp Edinával 20:30-ig	19.00-20.30 Csakra meditáció Papp Edinával csak bejelentkezéssel	Terem bérelhető: családi, baráti összejövetelek, egyéb rendezvények, előadások, tanfolyamok
20h						
21h						

MOZO ÓRAREND Nagyterem

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
8h						
9h	Ingyenes 3-1-2 Meridián torna Ircsivel szeptembertől		Könnyített jóga (és 50+) Ircsivel		** 8:00-12:00 Aviva módszer S.O.S nőknek kezdő alaptanfolyam, bejelentkezéssel előre meghirdetett időpontokban	Terem bérelhető: családi, baráti összejövetelek, egyéb
10h	09:00 - 10:00 gerinctorna Krisztina gyógytornással	10:00-11:00 Csiri-biri gyermektorna Katával				
11h		9:00-18:00 Papp Edina 2 óránként masszázssal meridián olajos masszázssal I., 2. kezelőben		Csontkovácsolás, népi gyógyászat, masszázssal bejelentkezéssel* egyéni, 09:00 - 19:00 között 1,5 óránként az 1. kezelőben Hunyadi L. Attila		
12h						
13h						
14h						
15h						
16h	16:30-17:30 Gyermek társastánc 8 éves kortól	16:30 - 17:45 Szenior örömtánc Ircsivel szünetel	16:30-17:30 Gyermek társastánc 8 éves kortól			
17h						
18h	Aerobic alakformálás Györgyivel	Aviva módszer Nőknek gyakorló óra Ircsivel bejelentkezésre, min 4 fő	Aerobic alakformálás Györgyivel	17:45-18:50 Pilates Erzsivel	Kis csoportos Pilates Krisztával (szülés utáni regeneráló tanfolyamot végzetteknek is)	19:00-20:00 Erősítő és tartásjavító pilates Györgyivel
19h	Pilates kezdő-haladó Erzsivel	19:15 - 20:15 erősítő torna gerinc és hátfájdalmak megelőzésére Melinda gyógytornással	Pilates Erzsivel	Jóga Ircsivel 20:30-ig	Táncos alakformáló Krisztával	
20h						
21h						

I., II., III. kezelőben masszázssal

bejelentkezés szükséges

Előzetes telefonos bejelentkezéssel a hét bármely napján igénybe lehet venni a masszázssal kezeléseket Kuglerné Ruff Evánál. Kérjük telefonon kérjen időpontot! Tel: 36 (70) 361-4628
Előzetes telefonos bejelentkezéssel a hét bármely napján, bármely időpontban igénybe lehet venni a sport masszázssal Kugler Attilával. Kérjük telefonon kérjen időpontot! Tel: 06 (70) 361-9724
Előzetes telefonos bejelentkezéssel, szerdánként 9 és 18 óra közötti időpontban igénybe lehet venni egyéni masszázssal Papp Edinával. Kérjen időpontot! Tel: 06 (20) 424 - 9853

egyéni, vagy hirdetett program, bejelentkezéssel

sárgával jelöltek csoportos órák pirossal írt: egyéni vagy kis létszámú órák

üres: szabad helyek, kiadó időpontok

új órák

Terem bérelhető: létszámtól függően kisterem 2000-2500Ft/óra nagyterem 3500-4500Ft/óra, napidíj megegyezés szerint.

Jelentkezni lehet: www.mozostudio.hu, mosolvo1@gmail.com vagy 70/3360525 telefonszámon.

Szeretettel várunk ha mozogni, kikapcsolódni szeretnél egy családias hangulatos és tiszta környezetben. szakképzett oktatókkal.

Szeretettel várunk, ha oktadni szeretnél, és csapatodnak, vagy óráidnak egy ideális helyszínt keresel.

Szeretettel várunk, ha masszázssal szolgáltatást keresel, illetve ha helyet keresel kezelésekre, és csatlakoznál MOZO Stúdió lelkes csapatához.