

MOZO ÓRAREND Kisterem

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
8h					7:45-10:00 meditációs csoport	
9h						
10h	Kismama jóga Papp Edinával	Személyi jógaterápia bejelentkezéssel				
11h		Személyi jógaterápia bejelentkezéssel				
12h		Személyi jógaterápia bejelentkezéssel				
13h		Személyi jógaterápia bejelentkezéssel				
14h		Személyi jógaterápia bejelentkezéssel				
15h		Egyéni gyógytorna bejelentkezéssel		Egyéni gyógytorna bejelentkezéssel		
16h		Hatha jóga Papp Edinával, Egyéni gyógytorna bejelentkezéssel		Egyéni gyógytorna bejelentkezéssel		
17h		Egyéni gyógytorna bejelentkezéssel		17:30 Egyéni edzés Edinával bejelentkezéssel		
18h	Hatha jóga Papp Edinával	Egyéni intervall edzés Edinával	Western tánc kezdő	Kismama jóga Papp Edinával	Egyéni gyógytorna bejelentkezéssel	
19h	Forma edzés Edinával				19:00- 20:30 Hatha jóga Papp Edinával	Terem bérelhető: családi, baráti összejövetelek, egyéb rendezvények, előadások, tanfolyamok
20h						
21h						

MOZO ÓRAREND Nagyterem

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
8h							
9h	09:30-10:10 Csíri-bíri gyermektorna	3-1-2 Meridián torna	Könnyített jóga (senior 50+) Ircsivel		** 9:00-13:00 Aviva módszer S.O.S nőknek kezdő alaptanfolyam, bejelentkezéssel		
10h	Csoportos gyógytorna		Aviva módszer, intimtorna inkontinencia megelőzésére				
11h							
12h							Terem bérelhető: családi, baráti összejövetelek, egyéb
13h				Csontkovácslás, masszázs bejelentkezéssel* egyéni, 11:00 -19:00 óránként az 1. kezelőben			
14h							
15h							
16h	Masszázs bejelentkezéssel, egyéni 16:00-20:00 óránként a II. kezelőben		Masszázs bejelentkezéssel, egyéni 16:00-20:00 óránként a II. kezelőben			Új óra Palomával 16:00-17:30 LoveYourBelly Hasizomfejlesztő - és regeneráló tréning	
17h				Torna (csoportos) (Fitt Ball) Melinda gyógytornászzal			
18h	Aerobic alakformálás Györgyivel	Aviva módszer Nőknek gyakorló óra	Aerobic alakformáló torna Györgyivel	17:45-18:50 Pilates Erzsivel	Dance and intervall Edinával	18:00-19:00 Latin fitness táncos alakformáló Palomával	
19h	Pilates kezdő-haladó Erzsivel	Női torna gerinc és hátfájdalmak megelőzése Ircsivel bejelentkezéssel	Western tánc haladó 20:30-ig	Jóga minden korosztálynak Ircsivel 20:00-ig		Terem bérelhető: rendezvények, előadások, tanfolyamok, családi, baráti összejövetelek, egyéb	
20h						19:10-20:10 Pilates alapú gerinc-izületi torna Palomával	
21h							

I.,II., kezelőben masszázs III. kezelőben: kozmetika bejelentkezés szükséges

egyéni, vagy hirdett program, bejelentkezéssel

sárgával jelölték csoportos óratípusok

üres: szabad helyek, kiadó időpontok

új órák

Terem bérelhető: kisterem 2000Ft/óra+Áfa, nagyterem 3500Ft/óra+Áfa, napidíj megegyezés szerint.

Jelentkezni lehet: www.mozostudio.hu, mosolvzo1@gmail.com vagy 70/3360525 telefonszámon.

szeretettel várunk ha mozogni, kikapcsolódní szeretnél egy családias hangulatos és tiszta környezetben.szakképzett oktatókkal.

szeretettel várunk, ha oktatóni szeretnél, és csapatonak, vagy óráidnak egy ideális helyszínt keresel.

szeretettel várunk, ha masszázs szolgáltatást keresel, illetve ha masszázsoként szeretnél dolgozni, és csatlakoznál MOZO Stúdió lelkes csapatához.