

TERÁPIÁS MEDENCE ÓRAREND

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
7 ³⁰ -9 ³⁰		Babaúszás			Babaúszás
9 ⁰⁰ -9 ³⁰	Vízi gerinctorna		Vízi gerinctorna		
9 ³⁰ -10 ⁰⁰		Vízi gerinctorna		Vízi gerinctorna	Vízi gerinctorna
10 ⁰⁰ -10 ³⁰	Vízi válltorna	Vízi válltorna	Vízi válltorna	Vízi válltorna	Vízi válltorna
10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Vízi csípőtorna	Vízi csípőtorna	Vízi csípőtorna	Vízi csípőtorna	Vízi csípőtorna
11 ⁰⁰ -11 ³⁰	Vízi gerinctorna	Vízi gerinctorna	Vízi gerinctorna	Vízi gerinctorna	Vízi gerinctorna
11 ³⁰ -12 ⁰⁰		Vízi mix			
13 ³⁰ -14 ⁰⁰					Vízi mix
14 ³⁰ -15 ⁰⁰				Vízi mix	
16 ³⁰ -17 ⁰⁰	Vízi mix	Vízi mix	Vízi mix	Vízi mix	
17 ³⁰ -18 ⁰⁰	Vízi mix				
18 ⁰⁰ -18 ³⁰			Vízi mix		