

**DE Sporttudományi Koordinációs Intézet Klinikai Campus**  
**ÓRAREND 2017/2018 I. félév**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
08.00-10.00		Kosárlabda NÁ	Kocogóra NÁ	Speedminton NÁ	Kosárlabda NÁ
10.00-12.00	Testépítés NÁ	Kocogóra NÁ	Labdarúgás MB	Kocogóra NÁ	Spinning VK
	10.30 TRX-köredzés JK	Pilates VK	Pilates VK	Spinning VK	Labdarúgás MB
	11.00 Úszás MM	10.00 Úszás MM	Úszás MM	10.30 TRX-köredzés JK	Úszás MM
		11.00 Úszás MM	Köredzés JK		
12.00-14.00	Pilates VK	Spinning VK	Jóga VK	Prev.gerinctorna JK	Pilates VK
	Step aerobic JK	TRX-köredzés JK	Tenisz haladó MM	Úszás MM	
	Úszás MM	13.30 Deep work JK	Köredzés JK		
		13.30 Kendo	Frizbi		
14.00-16.00	Pilates VK	Labdarúgás MB	Röplabda MM	Labdarúgás MB	
	14.30 Úszás kezdő JK			Röplabda MM	
				14.30 Úszás kezdő JK	
NÁ - Dr. Nagy Ágoston VK - Varga Katalin		JK - Jóna Katalin MB - Makray Balázs	MM - Magyarits Miklós		