

# FITTBalassa órarend - az EFI aktuális programjai

2024.03.11.

<b>Továbbra is várjuk a jelentkezéseket!</b> <b>efiszekszard@tmkorhaz.hu</b>		
 <b>EFI SZEKSZÁRD</b> EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA	<b>FITTBalassa</b>	 <b>Tina Várkonyi</b> Balassa János Művelődési Központ
<b>Hétfő</b>	<b>Órarend</b>	<b>Kedd</b>
<b>Szenior örömtánc</b> 15:45-17:15 Bemer 8:00-15:00	 <b>EGÉSZSÉGRE FEL!</b>	<b>Masszázs</b> 12:30-14:30 <b>Zumba</b> 16:00-17:00 <b>Online alakformáló torna (zoom)</b> 18:30-19:30 Bemer 8:00-15:00
<b>Szerda</b>	<b>Péntek</b>	<b>Csütörtök</b>
<b>Várandósok délutánja</b> 15:00-16:00 <b>SpineUp (gerinctréning)</b> 15:00-16:00 Bemer 8:00-15:00	 <b>Online alakformáló torna (zoom)</b> 18:30-19:30 Bemer 8:00-15:00	<b>Masszázs</b> 12:30-14:30 <b>FittMOMent kismama torna</b> 14:00-15:00 <b>Pilátesz</b> 15:45-16:45 Bemer 8:00-15:00 <b>WÉK- tréning</b> 7:30-15:30

Szeretettel várjuk a munkatársakat!

FITTBalassa team