

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
6:00	6:30	Csabi mester személyi edzés		Csabi mester személyi edzés		Csabi mester személyi edzés	
6:30	7:00			Csabi mester személyi edzés		Csabi mester személyi edzés	
7:00	7:30	Funkcionális köredzés		Fit Fight Fusion		TKD Bázis kezdő-középhaladó-haladó	Funkcionális köredzés
7:30	8:00			Csabi mester személyi edzés			Csabi mester személyi edzés
8:00	8:30	Csabi mester személyi edzés		Csabi mester személyi edzés			Csabi mester személyi edzés
8:30	9:00	Csabi mester személyi edzés		Csabi mester személyi edzés			Csabi mester személyi edzés
9:00	9:30	Csabi mester személyi edzés		Csabi mester személyi edzés			Csabi mester személyi edzés
9:30	10:00	Csabi mester személyi edzés		Csabi mester személyi edzés			Csabi mester személyi edzés
16:30	17:00	Csabi mester személyi edzés	TKD Kids Suli	Csabi mester személyi edzés	TKD Kids Suli		
17:00	17:30						
17:30	18:00						
18:00	18:30	TKD Bázis kezdő-középhaladó	TKD Küzdelem	TKD Bázis kezdő-középhaladó	TKD Küzdelem	TKD Kids Suli Küzdelem	
18:30	19:00						
19:00	19:30	TKD Bázis haladó	Funkcionális köredzés	TKD Bázis haladó	Funkcionális köredzés	TKD Speciál	
19:30	20:00						
20:00	20:30	Fit Fight Fusion					
20:30	21:00						

TKD Kids Ovi	játékos képességfejlesztés és taekwon-do alapok 4-6 éveseknek
TKD Kids Suli	taekwon-do alapok és sok képességfejlesztő játék 7-12 éveseknek
TKD Bázis kezdő-középhaladó	korosztálytól független taekwon-do edzés (bázis, forma), 7. gupig
TKD Bázis haladó	korosztálytól független taekwon-do edzés (bázis, forma), 6. guptól
TKD Küzdelem	páros küzdelmi feladatok, gyakorlatok, és/vagy szabad küzdelem, 12 éves kortól
TKD Speciál	töréstechnika, tradicionális koreográfiák, rúgástechnika

Csabi mester személyi edzés	erőnléti kiscsoportos funkcionális edzés
-----------------------------	--

Funkcionális köredzés	erőnléti, állóképességi edzés funkcionális eszközökkel
Fit Fight Fusion	ütés-rúgás-erősítés, de küzdelem, kontakt nélkül

### További információk:

<https://zenpower.hu/>

+36-20-349-3822

[csabimester@zenpower.hu](mailto:csabimester@zenpower.hu)

### Zen Power Sportcentrum

1115 Budapest Bartók Béla út 105-113.

Bartók Udvar 5. épület, 1. emelet