

		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-középfaladó-haladó	Funkcionális köredzés
7:30	8:00					
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				
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 6-9 évesek	Csabi mester személyi edzés	TKD Kids Suli 6-9 évesek	
17:00	17:30					
17:30	18:00					
18:00	18:30	TKD Bázis kezdő-középfaladó	Kick-box	TKD Kids Suli 10-12 évesek	Kick-box	TKD Kids Suli 10-12 évesek
18:30	19:00					
19:00	19:30	TKD Bázis haladó	TKD és Kick-box küzdelem	TKD Bázis kezdő-középfaladó	TKD és Kick-box küzdelem	TKD Speciál
19:30	20:00					
20:00	20:30	Fit Fight Fusion	Funkcionális köredzés	TKD Bázis haladó	Funkcionális köredzés	
20:30	21:00					

TKD Kids Suli	taekwon-do alapok és sok képességfejlesztő játék 6-12 éveseknek két korcsoportban (átjárás lehetséges)
TKD Bázis kezdő-középfaladó	korosztálytól független taekwon-do edzés (bázis, forma), 7. gupig
TKD Bázis haladó	korosztálytól független taekwon-do edzés (bázis, forma), 6. guptól
TKD és Kick-box küzdelem	páros küzdelmi feladatok, gyakorlatok, és/vagy szabad küzdelem, 12 éves kortól
TKD Speciál	rúgástechnika, töréstechnika, tradicionális koreográfiák
Kick-box	ütések, rúgások, támadások, védések, kombinációk célpontokra, zsákra és párban (nincs küzdelem)

Csabi mester személyi edzés	erőnléti kiscsoportos funkcionális edzés (max. 4 fő)
-----------------------------	--

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