

Nyári edzésrend 2025. június 23. - augusztus 31.

		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					
7:00	7:30	Fit Fight Fusion		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					
16:30	17:00	Csabi mester személyi edzés		Csabi mester személyi edzés		
17:00	17:30		Kick-box		Kick-box	
17:30	18:00					
18:00	18:30	TKD Bázis összevont csoport	TKD és Kick-box küzdelem	TKD Kids Suli összevont csoport	TKD és Kick-box küzdelem	TKD Kids Suli összevont csoport
18:30	19:00					
19:00	19:30	Fit Fight Fusion	Funkcionális köredzés	TKD Bázis összevont csoport	Funkcionális köredzés	TKD Speciál
19:30	20:00					
20:00	20:30					
20:30	21:00					

TKD Kids Suli összevont csoport (nyáron)	taekwon-do alapok és sok képességfejlesztő játék 6-12 éveseknek két korcsoportban (átjárás lehetséges)
TKD Bázis összevont csoport (nyáron)	korosztálytól független taekwon-do edzés (bázis, forma)
TKD és Kick-box küzdelen	páros küzdeleni feladatok, gyakorlatok, és/vagy szabad küzdelen, 12 éves kortól
TKD Speciál	rúgástechnika, töréstechnika, tradicionális koreográfiák
Kick-box	ütések, rúgások, támadások, védek, kombinációk célpontokra, zsákra és párban (nincs küzdelen)

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 küzdelen, kontakt nélkül

További információk:

<https://zenpower.hu/>

+36-20-349-3822

csabimester@zenpower.hu

Zen Power Sportcentrum

1115 Budapest Bartók Béla út 105-113.

Bartók Udvar 5. épület, 1. emelet