

SEMMELWEIS EGYETEM TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT
2021-2022 I. féléves órarend

2021/2022	I. FÉLÉV			Angol órák Testnevelés I. III;	Sportági edzések	Sport és életmód kötelezően választható tárgy (AOK 1-3 év.)
Órarend				Német órák Testnevelés I. III;	Testnevelés III; V; VII.	
I - II. évfolyam számára				Magyar órák Testnevelés I. III;	Testnevelés V; VII.	
8:00 - 18:00						
HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	
8:00 - 9:00 AOK I. E1	8:00 - 9:00 AOK I. G1, G2, G3	8:00 - 9:00 AOK I. C1, D2, D3	8:00 - 9:00 ED I. 1, 2, 3, 4, 5 DM II. 1, 5	8:00 - 9:00 EM II. 7,8,9,10,11,12,13,14, 15,16,17 EM I. 17, 21, 22		
9:00 - 10:00 AOK I. D1, H2, H3	9:00 - 10:00 FOK I. 4, 5, 6	9:00 - 10:00 DM I. 6, DZ II. 1	9:00 - 10:00 DM I. 10, 12	9:00 - 10:00 GYTK I. D1, D2	9:00 - 10:00 Hip-Hop	
10:00 - 11:00 EM I. 2, 3, 4, 5, 16,	10:00 - 11:00 EM II. 1, 3, 4, 5, EP I. 2, 3	10:00 - 11:00 GYTK I. B2, C1, C2	10:00 - 11:00 AOK II. H1, H2, H3	10:00 - 11:00 FOK I. 3	10:00 - 11:00 Step Aerobic	
11:00 - 12:00 AOK II. B2 GYTK II. A1, A2	11:00 - 12:00 DM I. 15, DM II. 7, 9	11:00 - 12:00 AOK II. G1, G2, G3	11:00 - 12:00 AOK I. B1, B2, B3	11:00 - 12:00 AOK I. H1, DM II. 15, 16	11:00 - 12:00 Zumba vagy Core Training	
12:00 - 13:00 AOK II. B1	12:00 - 13:00 FOK I. 1, 2	12:00 - 13:00 EM I. 18, 19, 20 EM II. 18, 20	12:00 - 13:00 DM I. 7, 14, 16 DP I. 1	12:00 - 13:00 DZ I. 2, 3, 4	12:00 - 13:00 Karate	
13:00 - 14:00 AOK II. B3	13:00 - 14:00 AOK II. A1, A2, A3	13:00 - 14:00 DZ II. 2, 3	13:00 - 14:00 DM II. 6, 8, 10	13:00 - 14:00 AOK I. A1 EKK I. 1, 2	13:00 - 14:00	
14:00 - 15:00 DM I. 3, 4	14:00 - 15:00 AOK II. D1, D2, D3	14:00 - 15:00 DM I. 8, 13 DM II. 17	14:00 - 15:00 EM I. 9, 12, 13, 14 DM II. 2	14:00 - 15:00 DM II. 11, 12, 13	14:00 - 15:00	
15:00 - 16:00 AOK I. F1, F2, F3	15:00 - 16:00 AOK II. E1, E2, E3	15:00 - 16:00 DM I. 11, 18 DM II. 4	15:00 - 16:00 GYTK I. A1, A2, B1	15:00 - 16:00 GYTK II. B1, B2 FOK II. 2	15:00 - 16:00	
16:00 - 17:00 AOK II. F1, F2, F3	16:00 - 17:00 AOK I. A2, E2, E3	16:00 - 17:00 AOK II. C1, C2	16:00 - 17:00 EM I. 11, 15, EM II. 2 FOK II. 5, 6	16:00 - 17:00 DZ I. 1 DM II. 3, 14	16:00 - 17:00	
17:00 - 18:00 AOK I. A3, C2, C3	17:00 - 18:00 FOK II. 1, 3, 4	17:00 - 18:00 DM I. 5, ED II. 1, 2, 4 EP I. 1	17:00 - 18.00 EM II. 6,19 EP II. 1, 2, 3 DP II. 1 GYTK II. C1, C2	17:00 - 18:00 ED II. 3, 5 AOK II. C3, EKK II. 1, 2	17:00 - 18:00	
18:00 - 19:00 Step aerobic	18:00 - 19:00 Boulder Salsa	18:00 - 19:00 Bless You Gym	18:00 - 19:00 Funkcionális köredzés Tollaslabda	18:00 - 19:00 Zumba		
19:00 - 20:30 Kosárlabda edzés	19:00 - 20:30 Röplabda edzés	19:00 - 20:30 Kosárlabda edzés	19:00 - 20:30 Röplabda edzés	19:00 - 20:00 Aerobic		
20:30 - 22:00 Kézilabda edzés	TFSE	20:30 - 22:00 Kézilabda edzés	21:00 - 22:00 Taekwon do	20:30 - 21:30 Core training		
Műfüves tenisz vagy labdarúgó pályán:						
17:00 - 18:00 Labdarúgó kurzus	18:00 - 19:00 Football (külföldieknek)	17:00-18:00 Ultimate frízbi kezdő	17:30 - 19:00 Női labdarúgó edzés	14:00 - 15:30 Frízbi és kardio 1. 15:30 - 17:00 Frízbi és kardio 2.		
18:00 - 19:30 Női labdarúgó edzés	19:00 - 20:30 Férfi labdarúgó edzés	18:00 - 19:00 Ultimate frízbi haladó	19:00 - 20:30 Férfi labdarúgó edzés	17:00 - 18:30 Női foci és kardio 18:30 - 20:00 Férfi foci és kardio		
Külső helyszínen:						
7:00 - 8:30 Úszás + kardio 1. 18:30 - 20:00 Köredzés terepen (Orczy park)	7:00 - 8:30 Úszás + kardio 2.	7:00 - 8:30 Úszás + kardio 3. 18:30 - 20:00 Köredzés terepen (Orczy park)	7:00 - 8:30 Úszás + kardio 4.	7:00 - 8:30 Úszás + kardio 5.	9:00 - 13:30 Túrázás	
	7:00 - 8:00 Jóga (EOK)	10:00 - 11:00 Aquafitness 1.				
		11:00 - 12:00 Aquafitness 2.				
18:00 - 19:30 Cheerleader edzés	22:10 - 23:10 Jégkorong edzés	11:00 - 13:00 Golf		14:00 - 17:00 Sporttúra 2.		
20:00 - 21:00 Vízilabda edzés		14:00 - 15:30 Tenisz kezdő 1.	20:00 - 21:30 Vízilabda edzés			
		15:30-17:00 Tenisz kezdő 2.				
		14:00 - 17:00 Sporttúra 1.				
		18:00 - 19:30 Cheerleader edzés				
		20:00 - 21:30 Vízilabda edzés				