

**SEMELWEIS EGYETEM TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT**  
2021-2022 II. féléves órarend

2021/2022		II. FÉLÉV		Angol órák Testnevelés II. IV;	Sportági edzések	Sport és életmód kötelezően választható tárgy (AOK 1-3 év.)
Órarend				Német órák Testnevelés II. IV;	Testnevelés IV; VI; VIII.	
I - II. évfolyam számára 8:00 - 18:00				Magyar órák Testnevelés II. IV;	Testnevelés VI; VIII.	
HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	Szombat	
8:00 - 9:00 AOK I. D1, D2, D3 DP I. 1.	8:00 - 9:00 AOK I. E1, E2, E3	8:00 - 9:00 AOK I. A1, A2, A3	8:00 - 9:00 AOK II. F3, FOK I. 4 EM II. 7, 16	8:00 - 9:00 AOK II. G1, G2, G3 EM II. 1, 2, 3, 19		
9:00 - 10:00 DM I. 3 DM II. 16	9:00 - 10:00 EM II. 8, 9, 10, 14	9:00 - 10:00 DM II. 6, 14, 15	9:00 - 10:00 AOK II. E3 EM I. 7, 8, 9, 10, 11	9:00 - 10:00 FOK I. 1, FOK II. 3 EM I. 12, EM II. 11		
10:00 - 11:00	10:00 - 11:00 FOK I. 5, 6	10:00 - 11:00 GYTK II. A1, A2 EP II. 1, 2, DZ II. 1, 2	10:00 - 11:00 DM I. 12 DM II. 2, 13	10:00 - 11:00 EKK I. 1, 2 EP II. 3		
11:00 - 12:00 GYTK I. C1, C2	11:00 - 12:00 FOK I. 2, 3	11:00 - 12:00 DM I. 15, 16 DM II. 4	11:00 - 12:00 DM I. 1, 2, 4	11:00 - 12:00 DM I. 6 EM I. 18, 19, 20 EM II. 6		
12:00 - 13:00 AOK I. C1, C2, C3	12:00 - 13:00 AOK II. B2, B3	12:00 - 13:00 GYTK II. B1, B2	12:00 - 13:00 DM I. 13, 14, 18	12:00 - 13:00 GYTK I. A1, A2		
13:00 - 14:00 GYTK I. D1, D2	13:00 - 14:00 DM I. 9, 10, 11	13:00 - 14:00 AOK II. C1, C2, C3	13:00 - 14:00 FOK II. 4 DM II. 1, 5, 9	13:00 - 14:00 AOK I. G1, G3 EM I. 13, 14, 15		
14:00 - 15:00 AOK II. E1, F1	14:00 - 15:00 AOK II. A3, B1 EM I. 4, 5, 6, 16, 17	14:00 - 15:00 AOK II. D1, D3, F2	14:00 - 15:00 FOK II. 1, 2	14:00 - 15:00 DM I. 17, 19 DM II. 3		
15:00 - 16:00 DM I. 5, 7, 8 EM II. 12, 17, 18, 20	15:00 - 16:00 AOK II. A1, A2, E2 ED I. 1, 2, 3	15:00 - 16:00 AOK I. H1, H2, H3	15:00 - 16:00 DM II. 8, 12 ED II. 1, 2, 3, 4, 5	15:00 - 16:00 GYTK I. B1, B2 EP I. 1, 2, 3, 4		
16:00 - 17:00 GYTK II. C1, C2	16:00 - 17:00 EKK II. 1,2 16:00-17:00 Gerinctrénning	16:00 - 17:00 FOK II. 5, 6 DP II. 1	16:00 - 17:00 AOK I. F1, F2, F3	16:00 - 17:00 AOK II. D2 EM II. 4, 5, 13, 15		
17:00 - 18:00 DZ I. 1, 2, 4 ED I.4, 5 EM I. 1, 2, 3	17:00 - 18:00 AOK I. G2 AOK II. H1, H2, H3	17:00 - 18:00 AOK I. B1, B2, B3	17:00 - 18:00 DM II. 7, 10 DZ I. 3	17:00 - 18:00 DM II. 11, 17		
18:00 - 19:00 Step aerobic	18:00 - 19:00 Boulder Kubai salsza	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			
<b>Műfüves tenisz vagy labdarúgó pályán:</b>						
17:00 - 18:00 Labdarúgó kurzus	18:00 - 19:00 Football (külföldieknek)	17:00-18:00 Ultimate frisbi kezdő	17:30 - 19:00 Női labdarúgó edzés			
18:00 - 19:30 Női labdarúgó edzés	19:00 - 20:30 Férfi labdarúgó edzés	18:00 - 19:00 Ultimate frisbi haladó	19:00 - 20:30 Férfi labdarúgó edzés			
<b>Külső helyszínen:</b>						
	7:00 - 8:30 Úszás + kardio 1.	7:00 - 8:30 Úszás + kardio 2.	7:00 - 8:30 Úszás + kardio 3.	7:00 - 8:30 Úszás + kardio 4.	9:00 - 13:30 Túrás	
18:30 - 20:00 Köredzés és futás (Orczy park)						
	7:00 - 8:00 Jóga (EOK)	10:00 - 11:00 Aquafitness				
21:00 - 22:00 Jégkorong edzés	18:30 - 20:00 Cheerleader edzés	11:00 - 13:00 Golf	18:30 - 20:00 Cheerleader edzés		14:00 - 17:00 Sporttúra 2.	
20:00 - 21:00 Vízilabda edzés MOM Sport uszoda	20:00 - 21:30 Úszócsoport edzése NKE, Ludovika Aréna	14:00 - 15:30 Tenisz kezdő 1. 15:30-17:00 Tenisz kezdő 2. 14:00 - 17:00 Sporttúra 1.	20:00 - 21:30 Vízilabda edzés			
		20:00 - 21:30 Úszócsoport edzése NKE, Ludovika Aréna				
		20:00 - 21:30 Vízilabda edzés				