

SEMMEIWEIS EGYETEM TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT
2024-2025 I. féléves órarend

2024/2025		I. FÉLÉV		ZÁGRÁBI		Sportági edzések		Sport és életmód kötelezően választható tárgya (AOK 1-3 év.)
Órarend						Testnevelés III: V, VII, IX, XI		
I - II. évfolyam számára						Testnevelés V: VII.		
8:00 - 18:00						Törölt órák		
HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	VASÁRNAP			
8:00 - 9:00 AOK I. 3, 18 FOK I. 7	8:00 - 9:00 ED II. 1, 2	8:00 - 9:00 AOK I. 4, 5	8:00 - 9:00 AOK I. 20, FOK I. 2, 3	8:00 - 9:00 ED II. 3, 4 EM II. 13				
9:00 - 10:00 EM I. 6, 8, 9	9:00 - 10:00 EM II. 5, 12	9:00 - 10:00 EM II. 3, 20	9:00 - 10:00 EM I. 12, 19	9:00 - 10:00 AOK I. 11				
10:00 - 11:00 FOK II. 3, 4, 7	10:00 - 11:00 EM II. 10, 11	10:00 - 11:00 GYTK I. 5, 6	10:00 - 11:00 EM I. 5, 13	10:00 - 11:00 EM I. 10, 11 DM I. 15				
11:00 - 12:00 EM I. 16, 17 EP. II. 3	11:00 - 12:00 EM II. 8, 9	11:00 - 12:00 AOK I. 8, 9	11:00 - 12:00 ED I. 3, 4	11:00 - 12:00 DM II. 14, 15				
12:00 - 13:00 DM I. 12 DM II. 13	12:00 - 13:00 EKK II. 1, 2	12:00 - 13:00 AOK I. 13, 14, 15	12:00 - 13:00 GYTK I. 1, 3	12:00 - 13:00 EM II. 17, 19				
13:00 - 14:00 DZ I. 1, 2	13:00 - 14:00 EM I. 3, 20 EM II. 6	13:00 - 14:00	13:00 - 14:00 FOK I. 4, 5, 6	13:00 - 14:00 EM I. 4				
14:00 - 15:00 EM I. 1, 2	14:00 - 15:00 AOK I. 10, 12, 21	14:00 - 15:00	14:00 - 15:00 EP I. 1, 3	14:00 - 15:00 AOK I. 1, 2, 19				
15:00 - 16:00 AOK I. 7	15:00 - 16:00 AOK I. 22, 23, 24	15:00 - 16:00 ED II. 5, 6, 7	15:00 - 16:00 GYTK I. 2, 4	15:00 - 16:00 EP II. 1, 2				
16:00 - 17:00 AOK I. 6, 16	16:00 - 17:00 GYTK II. 1, 8	16:00 - 17:00 GYTK II. 2, 7	16:00 - 17:00 DZ II. 3 EM II. 2	16:00 - 17:00 DM II. 11 EM I. 18 EP I. 2				
17:00 - 18:00 AOK I. 17, EKK I. 1, 2	17:00 - 18:00 FOK II. 5, 6	17:00 - 18:00 ED I. 1, 2, 6	17:00 - 18:00 Bless You gym	17:00 - 18:00 EM I. 7, ED I. 5, 7				

SEMMEIWEIS EGYETEM TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT
2024-2025 I. féléves órarend

18:00 - 19:00 Step aerobic	18:00 - 19:00 Tollaslabda Funkcionális köredzés	18:00 - 19:30 Kézilabda edzés	18:00 - 19:00 Salsa	18:00 - 19:00 Spine training Könnyített testnevelés	18:00 - 20:00 Volleyball course
19:00 - 20:30 Kosárlabda edzés	19:00 - 20:30 Röplabda edzés	19:30 - 21:00 Kosárlabda edzés	19:00 - 20:30 Röplabda edzés	19:00 - 20:30 Tollaslabda edzés SESK	
20:30 - 22:00 Kézilabda edzés			20:30 - 21:30 Boulder kezdő	20:30 - 21:30 Badminton Cours (EKS)	
			21:00 - 22:00 Taekwon do		
Műfüves tenisz vagy labdarúgó pályán:					
17:00 - 18:00 Labdarúgó kurzus	18:00 - 19:00 SIFT-Football (külföldieknek)	17:00 - 18:00 U. Frizbi kezdő 1	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 U. Frizbi kezdő 2.	19:00 - 20:30 Férfi labdarúgó edzés		
Külső helyszínen:					
6:30 - 8:00 Swimmen 1 és 1/2 német	6:30 - 8:00 Swimming 2 és 2/1 angol	6:30 - 8:00 Úszás 3 és Úszás 3/2 magyar	6:30 - 8:00 Úszás 4 és Úszás 4/2 magyar	6:30 - 8:00 5. magyar 2 pont	9:00 - 13:30 Túrázás
	16:00 - 17:30 Köredzés és futás				
	15:00 - 16:00 Köredzés terepen (Orczy park)		14:00 - 16:00 Gólf		
	18:30 - 20:00 Cheerleader edzés		18:30 - 20:00 Cheerleader edzés		
20:00 - 21:00 Vízilabda edzés MOM Sport uszoda		11:00 - 12:30 Tenisz kezdő 1. (3. év)	20:00 - 21:30 Vízilabda edzés	14:00 - 17:00 Sporttúra 2.	
		12:30-14:00			
		14:00 - 17:00 Sporttúra 1.			
20:00 - 21:30 Úszócsoport edzése Túske	20:00 - 21:30 Swimming training NKE, Ludovika Aréna	20:00 - 21:30 Vízilabda edzés	20:00 - 21:30 Swimming training NKE, Ludovika Aréna		
	20:30 - 21:30 Női vízilabda edzés	20:00 - 21:30 Vízilabda edzés	9:00 - 10:30		
		20:00 - 21:30 Úszócsoport edzése Túske	10:30-12:00		
			20:30 - 21:30 Női vízilabda edzés		
			20:00 - 21:00 Jégkorong edzés		