**EDZÉSIDŐPONTOK 2023. SZEPTEMBERTŐL / TRAINING SCHEDULE FROM SEPTEMBER 2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| HÉTFŐ / MONDAY | 16.00-17.00 | 11-14 ÉVES / YEARS | A CSOPORT / GROUP A |
|  | 17.00-18.00 | 8-10 ÉVES / YEARS | A CSOPORT / GROUP A |
|  | 18.00-19.30 | 14+ |  |
|  |  |  |  |
| KEDD / TUESDAY: | 16.00-17.00 | 11-14 ÉVES / YEARS | B CSOPORT / GROUP B |
|  | 17.00-17.45 | 5-7 ÉVES / YEARS |  |
|  | 17.45-18.45 | 8-10 ÉVES / YEARS | B CSOPORT / GROUP B |
|  |  |  |  |
| SZERDA / WEDNESDAY | 16.00-17.00 | 11-14 ÉVES / YEARS | A CSOPORT / GROUP A |
|  | 17.00-18.00 | 8-10 ÉVES / YEARS | A CSOPORT / GROUP A |
|  | 18.00-19.00 | 14+ |  |
|  | 19.00-20.00 | KONDI EDZÉS / STRENGHT AND CONDITIONING |
|  |  |  |  |
| CSÜTÖRTÖK / THURSDAY | 16.00-17.00 | 11-14 ÉVES / YEARS | B CSOPORT / GROUP B |
|  | 17.00-17.45 | 5-7 ÉVES / YEARS |  |
|  | 17.45-18.45 | 8-10 ÉVES / YEARS | B CSOPORT / GROUP B |
|  |  |  |  |
| PÉNTEK / FRIDAY | 16.00-17.00 | 11-14 ÉVES / YEARS | A+B CSOPORT / GROUP A+B |
|  | 17.00-17.45 | 5-7 ÉVES / YEARS |  |
|  | 17.45-18.45 | 8-10 ÉVES / YEARS | A+B CSOPORT / GROUP A+B |
|  | 18.45-20.00 | 14+ |  |