

# ÚJ ÓRATÍPUSOK márciustól A TÖRÖKBÁLINT SPORTKÖZPONTBAN!



## Tactical Close Quarter Combat (TCQC)

Önvédelmi oktatás felnőtteknek (16 éves kortól)

Csütörtökönként 17 órától

Nyílt óra: március 1-jén 17 órakor

## Funkcionális köredzés - Crosstraining

Erő, gyorsaság, koordináció, állóképesség, hajlékonyság.

Hétfőn és pénteken 19 órától

Nyílt óra: március 2-án 19 órakor



## Mindkét óra látogatható:

Napi jeggyel

10 alkalmas TRX bérlettel

Havi csoportos korlátlan bérlettel

**A NYÍLT ÓRÁK INGYENESEK!!**



TÖRÖKBÁLINT  
SPORTKÖZPONT