

SALON 1

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
9.30 - 10.30	Aerobik ÇİĞDEM		Aerobik ÇİĞDEM		Aerobik ÇİĞDEM		
11.00 - 12.00			Pilates Swissball HÜLYA		Pilates Swissball HÜLYA		
12.30 - 13.30	Body Shape H.A.T. HÜLYA	MAD ABS&HIP ARKAL	Aerobale HÜLYA	MAD ABS&HIP ARKAL	Body Shape H.A.T. HÜLYA	Pilates Swissball HÜLYA	
13:00 - 13:50	Streching HÜLYA				Streching HÜLYA		Aerobum ÇİĞDEM
18:15 - 19:15	H.A.T HÜLYA	Pilates Swissball HÜLYA	Body Sculpting HÜLYA	Pilates Swissball HÜLYA	Aerobale HÜLYA		14.00 - 15.40 Ateş Dansı BURAK
19:15 - 20:00	Aero Step Circuit ÇİĞDEM	Box-rope ÇİĞDEM	Aero Step Circuit ÇİĞDEM	Box-rope ÇİĞDEM	Aero Step Circuit ÇİĞDEM		
20:00 - 21:00	Body Workout ÇİĞDEM	Streching HÜLYA	Body Workout ÇİĞDEM	Streching HÜLYA	Body Workout ÇİĞDEM		

SALON 2

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
12.30 - 13.30	Spinning ARKAL		Spinning ARKAL		Spinning ARKAL
19.30 - 20.30	Spinning ARKAL	Salsa BURAK	Spinning ARKAL	Salsa SELÇUK	Spinning ARKAL

DİĞER DERSLER

Program	Eğitmen	Günler	Saatler
Kick Box	UYGUR	Bilgi alınız	
Latin Dansları	BURAK SELÇUK	**	**
Hint Masajı	FİLİZ	Bilgi alınız	
Çocuklar için Tenis	CENNET	Bilgi alınız	
Squash	Kort kiralamak ve Squash dersi almak için bilgi alınız.		

** Salsa ve Ateş Dansı haricindeki Latin Dansları için bilgi alınız.

Nereden başlamanız gerektiğini kestiremiyorsanız, bizi arayın ya da sitemizin Nereden Başlamalıyım sayfasını ziyaret edin.