

GRUP DERSLERİ ÇİZELGESİ

GROUP FITNESS SCHEDULE

A Advanced (İleri seviye) **E** Everyone (Herkes için) **N** New (Yeni)
P Paid (Ücretli) **R** Reservation required (Rezervasyon gerekli)

STUDIO 1

	PAZARTESİ MONDAY	SALI TUESDAY	ÇARŞAMBA WEDNESDAY	PERŞEMBE THURSDAY	CUMA FRIDAY	CUMARTESİ SATURDAY	PAZAR SUNDAY
10:00 - 10:50	PLATES MAT Emre E	BOSU PILATES Beste E		PILATES EQUIPMENT Beste E	FAT BURN Beste E		
11:00 - 11:50	TAE-BO CORE Sinem E	AQUA GYM Beste E	POWER YOGA Zafer N E	PARTY ZONE Sinem E	ABSCORE Ahmet E	PILATES MAT Beste E	
12:00 - 12:50						BOSU ATHLETIC Emre E	
13:00 - 13:30							CRUNCH MIX Ahmet E
14:00 - 14:50							
19:00 - 19:30			ABS BUTTS Sinem E				
19:00 - 19:50		PILATES MAT Emre E					
19:30 - 20:20	SWISSBALL PILATES Sinem E		ZUMBA Rosita E				
20:00 - 20:50				POWER YOGA Zafer N E	TAE-BO CORE Sinem E		
21:00 - 21:50							

STUDIO 2

	PAZARTESİ MONDAY	SALI TUESDAY	ÇARŞAMBA WEDNESDAY	PERŞEMBE THURSDAY	CUMA FRIDAY	CUMARTESİ SATURDAY	PAZAR SUNDAY
10:00 - 10:50			SPINNING* Emre E				
11:00 - 11:50							
12:00 - 12:50							SPINNING* Emre E
13:00 - 13:50							
14:00 - 14:50							
15:00 - 15:50							
16:00 - 16:50							
19:15 - 20:15				SPINNING* Emre E	SPINNING* Ahmet E		
20:00 - 20:50	SPINNING* Ahmet E	SPIN & PUMP* Emre E					
21:00 - 21:50							

Dersler maksimum 15 kişi ile sınırlıdır. *The classes are limited to 15 people.* *Sadesce aynı gün için rezervasyon alınmaktadır. *Same day reservation only.*