

DERS PROGRAMI

		PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA	
ALAN	SAAT	STÜDYO	ARENA	STÜDYO	ARENA	STÜDYO	ARENA	STÜDYO	ARENA	STÜDYO	ARENA
	11:00 11:50	CORE PILATES		MIX GYM		BALANCE- CORE		MIX GYM		CORE PILATES	
	12:00 12:50									YOGA	
	18:00 18:50	BALANCE- CORE			CRUNCH	BALANCE- CORE			CRUNCH	BALANCE- CORE	
	19:00 19:50	PILATES	CROSSHIT	ZUMBA	BOOT CAMP	PILATES	CROSSHIT	SPINNING	BOOT CAMP	SPINNING	
	20:00 20:50	SPINNING		SPINNING	PILATES	YOGA		ZUMBA		YOGA	MIX GYM

Güncel ders programına facebook sayfamızdan albümler/güncel ders programı kısmından veya instagram hesabımızdaki biyografi kısmındaki linke tıklayarak ulaşabilirsiniz.
Crunch dersleri 20 dk. olup, fitness alanında yapılacaktır.