

STÜDYO DERS PROGRAMI STUDIO CLASS SCHEDULE



	Pazartesi Monday	Salı Tuesday	Çarşamba Wednesday	Perşembe Thursday	Cuma Friday	Cumartesi Saturday
07.30		Six-Pack 30 min. - Ertuğrul				Six-Pack 30 min. - Duygu
09.00			Pilates Mat 60 min. - Nesibe		Functional Training 50 min.	
10.00		Yoga For Beginners 50 min. - İdil			Yin Yoga & Meditation 50 min. - İdil	
10.30	Yin Yoga & Meditation 50 min. - İdil		Yin Yoga & Meditation 50 min. - Berna	Yin Yoga & Meditation 50 min. - Berna		
11.00		Jazz Bar 60 min. - Demet	Vitalty in The Pool 40 min. - Duygu		Core & More 50 min. - Demet	Pilates Mat 60 min. - Nesibe
12.00	Dance Mix 50 min. - Demet	Pilates Mat 60 min. - Nesibe	Core & More 50 min. - Demet	Dance Mix 50 min. - Demet	Pilates Mat 60 min. - Nesibe	
13.00			Yoga For Back Pain 60 min. - Berna			Yoga For Back Pain 60 min. - Berna
16.30		Basic Swimming 40 min. - Duygu				
18.00	Spinning 50 min. - Duygu	Spinning 50 min. - Özge	Power Body 45 min. - Özge	Spinning 50 min. - Duygu	Spinning 50 min. - Özge	Functional Training 50 min.
19.00	Pilates Mat 60 min. - Nesibe	Yoga For Beginners 50 min. İdil & Berna	Pilates Mat 60 min. - Nesibe	Pilates Mat 60 min. - Nesibe		
20.00			Yoga For Beginners 50 min.			