

STÜDYO DERS PROGRAMI

STUDIO CLASS SCHEDULE



	Pazartesi Monday	Salı Tuesday	Çarşamba Wednesday	Perşembe Thursday	Cuma Friday	Cumartesi Saturday	Pazar Sunday
07.00	Six-Pack 30 min.	Six-Pack 30 min.	Six-Pack 30 min.	Six-Pack 30 min.	Six-Pack 30 min.	Six-Pack 30 min.	Six-Pack 30 min.
07.30			Yoga 50 min. (Swissotel Living Terrace)				
09.00							
10.00		Yoga for Beginner 50 min. - İdil		Yin Yoga 50 min. - İdil		Yoga for Beginners 50 min - Zeynep	
10.30	Yin Yoga 50 min. - Berna		Yoga for Back Pain 50 min. - Berna				
11.00		Tae Bo Streching 50 min. - Demet		Dance Mix 50 min. - Demet	Core & More 50 min. - Demet	Outdoor TRX 50 min.	Outdoor TRX 50 min.
12.00	Aero Fit 50 min. - Demet	Pilates Mat 60 min.		Pilates Mat 60 min.	Dance Mix 50 min. - Demet	Pilates Mat 60 min.	
13.00		AquaGym 50 min.		Aero Fit 50 min. - Demet	Yin-Yoga 50 min. - İrem	Aqua Gym 50 min.	
14.00				Poolbike 30 min.			
17.15				Express Training 50 min. - Demet			
18.00					Power Body 45 min.		
18.15	Spinning 50 min.	Power Body 45 min.	Spinning 50 min.	Spinning 50 min.			
19.00					Pilates Mat 60 min.		
19.30	Pilates Mat 60 min.	Yoga for Beginners 50 min. - Zeynep	Pilates Mat 60 min.	Yoga (All Levels) 50 min. - Mehtap			
20.30	Yoga (All Levels) 50 min. - Mehtap						