



	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
9:30-10:20	Pilates Matwork DERYA		Pilates Matwork GÜNAY		Pilates Matwork DERYA		
12:00-12:50							Pilates Matwork DERYA
14:00-14:50						Pilates Matwork GÜNAY	
17:00-17:50	Pilates Matwork GÜNAY		Pilates Matwork GÜNAY			Body Pump Mix 26 GÜNAY	
18:30-19:00		Total Abs DERYA		Total Abs DERYA	Streching GÜNAY		
19:00-19:50			Step Aerobic DERYA			Pilates Matwork GÜNAY	
19:30-20:20	Body Pump Mix 26 GÜNAY	Pilates Matwork GÜNAY		Pilates Matwork DERYA	Body Pump Mix 26 GÜNAY		
20:20-21:20							

PILATES MATWORK

Omurganın doğal duruş pozisyonunu koruyarak mat üzerinde yapılan kontrollü ve akıcı Hareketler bütünüdür. Pilates Matwork kaslarınızın ince ve uzun olmasını sağlayacağı gibi Vucudunuzu sıkılaştırırken daha dengeli bir postürede sahip olmanızda sağlayan bir grup dersidir.

BODY PUMP MIX 26

Yüksek tempolu bir müzik eşliğinde derse ve kişiye özel ekipmanlar ile yapılan Body Pump Mix 26 kaslarınızı geliştiren, vücudu sıkılaştıran, sizi forma sokan ve en kısa sürede Kondisyonunuzu artıran bir grup dersidir.

STEP AEROBIC

Temel aerobik adımları ile yapılan ritim ve denge duygunuzu geliştirirken vücudunuzu da forma Sokabileceğiniz eğlence temposu yüksek bir grup dersidir.

STRECHING

Çeşitli kas gruplarının gerdirilmesiyle vücudunuzun rahatlamasını sağlayan ,size daha fazla esneklik Kazandıran keyifli bir grup dersidir.

TOTAL ABS

Müzik eşliğinde uygulanan karın kaslarını güçlendirmek ve karın bölgesindeki yağ dokularından Kurtulmak için etkili bir grup dersidir.

NOT: Grup derslerinin gerçekleşmesi için en az 3 kişilik katılım sağlanmalıdır.