

Activity Schedule



Aktivite Programı

Time Zaman	Monday Pazartesi	Tuesday Salı	Wednesday Çarşamba	Thursday Perşembe	Friday Cuma	Saturday Cumartesi	Sunday Pazar
09:00 10:00	Nature Walk Doğa Yürüyüşü	Nature Walk Doğa Yürüyüşü	Nature Walk Doğa Yürüyüşü	Nature Walk Doğa Yürüyüşü	Nature Walk Doğa Yürüyüşü	Nature Walk Doğa Yürüyüşü	Nature Walk Doğa Yürüyüşü
10:30 11:30	Basic Flow Serbest Akış	Hatha Flow Hatha Akış	Mindful Yoga Yogada Farkındalık	Yin Yoga+Pranayama Yin Yoga+Nefes	Hatha Flow Hatha Akış	— —	Yin Yoga+Pranayama Yin Yoga+Nefes
12:00 12:30	Circuit Training İstasyon Çalışması	Pilates Pilates	Circuit Training İstasyon Çalışması	Pilates Pilates	Circuit Training İstasyon Çalışması	Pilates Pilates	— —
15:30 16:00	Tabata Workout Tabata Egzersizi	Aqua Gym Su Jimnastiği	Workshop Workshop	Fonksiyonel Antrenman	Aqua Gym Su Jimnastiği	Tabata Workout Tabata Egzersizi	Workshop Workshop

- Our daily morning walk takes place depending on the weather conditions with the **participation of minimum 2 people**.
- Sabah yürüyüşümüz, günlük hava koşullarına bağlı ve en az 2 kişilik katılım dahilinde gerçekleştirilecektir.
- The degree of difficulty is determined by our instructors according to group participation. Please consult before the class.
- Zorluk derecesi hocalarımız tarafından katılıma göre belirleniyor. Lütfen ders öncesi danışın.