

Activity Schedule



Aktivite Programı

Time Zaman	Monday Pazartesi	Tuesday Salı	Wednesday Çarşamba	Thursday Perşembe	Friday Cuma	Saturday Cumartesi	Sunday Pazar
08:30 09:30	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	Yoga Flow Yoga Akışı	Yoga Flow Yoga Akışı	Yin Yoga Yin Yoga	Yoga Flow Yoga Akışı	Yoga Flow Yoga Akışı	— —	Yin Yoga Yin Yoga
12:00 12:30	Cardio Exercise Kardiyo Egzersiz	Pilates Pilates	Cardio Exercise Kardiyo Egzersiz	Pilates Pilates	Cardio Exercise Kardiyo Egzersiz	Pilates Pilates	— —
15:30 16:00	Pilates Pilates	Aqua Gym Su Jimnastiği	Workshop Workshop	Functional Training Fonksiyonel Antrenman	Aqua Gym Su Jimnastiği	— —	Workshop Workshop

- 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.
- Yürüyüş aktivitesi için Lobby başlangıç noktasıdır. Nature walk starts at the Lobby. (6th floor.)