

SEMİH ERDEN SPOR TESİSİ 2023 KIŞ SPOR OKULU DÖNEMİ PİLATES VE STEP AEROBİK HAFTALIK DERS PROGRAMI

Kulüp/Ders :

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
09:00-10:00							
10:00-11:00		PİLATES SALI-PERŞEMBE 1. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES ÇARŞAMBA-CUMA 1. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES SALI-PERŞEMBE 1. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES ÇARŞAMBA-CUMA 1. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ		
11:00-12:00		PİLATES SALI-PERŞEMBE 2. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES ÇARŞAMBA-CUMA 2. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES SALI-PERŞEMBE 2. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES ÇARŞAMBA-CUMA 2. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ		
12:00-13:00		PİLATES SALI-PERŞEMBE 3. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES ÇARŞAMBA-CUMA 3. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES SALI-PERŞEMBE 3. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES ÇARŞAMBA-CUMA 3. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ		
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00		PİLATES SALI-PERŞEMBE 4. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES ÇARŞAMBA-CUMA 4. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES SALI-PERŞEMBE 4. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES ÇARŞAMBA-CUMA 4. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ		
19:00-20:00		STEP AEROBİK SALI- PERŞEMBE GRUBU 18 YAŞ ÜSTÜ	STEP AEROBİK ÇARŞAMBA-CUMA GRUBU 18 YAŞ ÜSTÜ	STEP AEROBİK SALI- PERŞEMBE GRUBU 18 YAŞ ÜSTÜ	STEP AEROBİK ÇARŞAMBA-CUMA GRUBU 18 YAŞ ÜSTÜ		
20:00-21:00		PİLATES SALI-PERŞEMBE 5. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES ÇARŞAMBA-CUMA 5. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES SALI-PERŞEMBE 5. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ	PİLATES ÇARŞAMBA-CUMA 5. GRUP 18 YAŞ ÜSTÜ		