

Aktivite Programı



Activity Schedule

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 ■
<i>Lobby</i>							
10.30 11.30	Yin Yoga+Pranayama Yin Yoga+Nefes ■ ■ ■	Hatha Flow Hatha Akış ■ ■ ■	Mindful Yoga Yogada Farkındalık ■ ■ ■	Yin Yoga+Pranayama Yin Yoga+Nefes ■ ■ ■	Somatic Yoga Bedensel Yoga ■ ■ ■	-- --	Yin Yoga+Pranayama Yin Yoga+Nefes ■ ■ ■
<i>Yoga Sala or 1st Floor Fitness Studio</i>							
12.00 12.30	Circuit Training İstasyon Çalışması ■	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon Çalışması ■	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon Çalışması ■	Pilates Pilates ■	-- --
<i>Yoga Sala or 1st Floor Fitness Studio</i>							
15.30 16.00	Tabata Workout Tabata Egzersizi ■	Aqua Gym Su Jimnastiği ■	--	Functional Training Fonksiyonel Antrenman ■	Aqua Gym Su Jimnastiği ■	Tabata Workout Tabata Egzersizi ■	--
<i>Aqua-Gym - Thalasso Pool // Yoga Sala or 1st Floor Fitness Studio</i>							

* Difficulty Level ■ Low ■ Medium ■ High

* Zorluk Derecesi ■ Düşük ■ Orta ■ Yüksek

* If the weather is suitable, 1st floor fitness studio classes will be held in the Yoga Sala.

* Hava koşulları uygun ise, 1.katta spor stüdyosu dersleri Yogaşala da yapılacaktır.

* Our daily morning walk takes place depending on the weather conditions and with the participation of minimum 2 people.

* Sabah yürüyüşümüz, günlük hava durumuna bağlı ve en az 2 kişilik katılım dahilinde gerçekleşecektir.

* Please check with the specialists for the high difficulty level activities.

* Zorluk derecesi yüksek olan aktiviteler için lütfen aktivite uzmanlarımıza danışın.