ders açıklamaları | *class descriptions*

AERO LATINO
Yüksek enerjili sonsuz eğlence olanağı. Latin hareketleri ve diğer popüler dans figürlerinin kombinasyonu ile gerçekleştirilir.
High energy and lots of fun! Latin moves along with other popular dance styles.

AQUA GYM
Tüm fitnes düzeyleri için uygun olan bu aktivite kardiovasküler çalışmaları, aquatic güçlendirme çalışmalarını ve esneklik hareketlerini suyun direnci ve etkisi ile sağlamaktadır.
A complete workout that integrates cardiovascular training, aquatic strength training and flexibility using the water's resistance and equipment. Great for all fitness levels.

BACK UP KINESIS
Kinesis; Alfa, Beta, Gama ve Delta isimli 4 modülden oluşan, harika bir sistemdir. Bu ders ise 30 dakika içerisinde bu 4 modülde yapılan, sırt kaslarını direnç sistemle kuvvetlendirmeye yönelik egzersizlerini kapsar.
It is a system which composes of Alfa, Beta, Gamma and Delta elements. It provides development of back training with the 4 modules in just 30minutes.

AQUA AEROBIC (PULL PUSH)
Pullpush aqua aerobic egzersizlerinde hem kondisyonunuz artacak, hem kuvvetleneceksiniz ve beraberinde yağ yakacaksınız. En güzeli bütün bunları yaparken eklemleriniz yük altında kalmadan çalışacaksınız. Bu yüzden eklem rahatsızlığı olan ve hamile bireyler de dahil herkesin kolayca uygulayabileceği bir egzersiz programıdır.
Pullpush ekipmanının açılıp kapanan yan duvarları sayesinde sudaki direnç artar ve kaslarınızın daha yoğun ancak kara antrenmanına oranla daha az yorucu ve sağlıklı çalışmasına olanak sağlar. Hem bacak hem kol için kullanılabilen pullpush ile yapılan bu derste tüm vücudunuzu çalıştırabilirsiniz.
By pull push aqua aerobic exercises, you will not only improve your fitness, but also gain strength and burn fat. The best part of all is that you will be working out without your joints being under load while doing all these. Therefore, it is an exercising program which can easily be practiced by everyone including the ones with joint disorder and pregnant women.
By means of the folding sidewalls of the pull push equipment, the resistance in the water increases and enables your muscles to work more intensively but less tiring when compared with land exercises and it is healthier. You can exercise your entire body in this course performed by pull push which may be used for both legs and arms.

BAR WORKOUT
Bu ders bale, jimnastik ve modern dansta kullanılan bar egzersizlerinin grup derslerine uyarlanmış halidir. Bu egzersizlerle daha güçlü daha estetik kalça ve bacak kaslarına sahip olabilirsiniz. Aynı zamanda bu egzersizler kondisyonu arttırır, dengeyi geliştirir ve kaslarınızın boyunu uzatır. Bu egzersizler sayesinde daha düzgün bir duruşa ve daha ince bir görüntüye sahip olabilirsiniz.
It is a type of bar exercises, adapted to group exercises , which used in ballet gymnastic and modern dance. These exercises provides you to have stronger and more estetic muscles of leg and gluts. At the same time these exercises increase condition, develop balance and extend length of muscles. With these exercises you can have a better pose and a thinner image.

BUTTS & GUTS
Kalp ve damar sistemini yormadan yoğunlaştırılmış bir çalışma programıdır. Program karın, kalça, bacak ve bel bölgesi üzerinde yoğunlaşmıştır.
Non cardio, intense core workout. Focus is on toning the abs, gluts, legs and lower back using weights or one's own body resistance.

CARDIO FIT
Atlamalar, sıçramalar, BOSUnun üzerine inip çıkmalar, lunge'lar ve BOSU üzerinde yapılan daha bir çok egzersizle tempolu kısa kardio çalışmalardır.
Exercise with short bursts of cardio such as hops, jumps, step-ups, lunges and much more with the BOSU.

CARDIO KINESIS
Kinesis; Alfa, Beta, Gama ve Delta isimli 4 modülden oluşan, harika bir sistemdir. Cardio Kinesis dersi tüm vücüt kaslarını direnç sistem ile, nabzı belirli seviyede tutarak çalıştıran ve böylece yağ yakımın sağlayan bir derstir.
It is a system which composes of Alfa, Beta, Gamma and Delta elements. By rising up the heart rate into a fatburning level, it provides a 30 minutes compacted class.

CARDIO XL
Bu egzersiz programı sadece kendi vücut ağırlığınızı kullanarak ard arda uygulana kombine hareketler bütünüdür. Bu çalışma yağ yakımı seviyesinde nabzı yükselterek 50 dk boyunca uygulayabileceğiniz yoğun bir cardio ve sıkı bir kas çalışmasıdır.
In this exercise program, we are doing the combined movements consecutively by using our own body weight. This class is an intense cardio exercise and resistance training which raises your heart rate to the fat burning level.

CORE KINESIS
Kinesis; Alfa, Beta, Gama ve Delta isimli 4 modülden oluşan, harika bir sistemdir. Bu ders ise 30 dakika içerisinde bu 4 modülde yapılan, karın kaslarını direnç sistemle kuvvetlendirmeye yönelik egzersizlerini kapsar.
It is a system which composes of Alfa, Beta, Gamma and Delta elements. It provides development of core training with the 4 modules in just 30minutes.

ENDURANCE SPIN
Düz yollar, iniş ve çıkışlardan meydana gelen ve uzun mesafe kat edebilen bir derstir. Zorluk derecelerini farklı ayarlayarak mesafe kat etmek temel amaçtır.
Simulating an all terrain long distance cycle with gradual climbs and lots of off saddle work. Excellent for building cardio endurance.

GENTLE YOGA
Gentle Yogada asıl amaç esneklik ve kuvveti artırarak vücudun denge seviyesini artırmaktır. Bu Yoga türünde uygulanan hareketlerle genel postürün daha iyi görünmesi ve doğru fiziksel alışkanlıkların kazanılması amaçlanır.
Yoga is about creating balance in the body through developing both strength and flexibility. This is done through the performance of poses or postures, each of which has specific physical benefits. In Gentle Yoga stretching is certainly involved.

GLIDING DISC
Egzersizde bir devrim olan Gliding discs, yüksek teknoloji ile üretilmiş polimer disklerden oluşan, vücudunuzun ana kas gruplarını yumuşak ve zarif hareketler çizerek kuvvetlendiren ve geliştiren bir egzersiz aletidir. Gliding ile hızlı bir şekilde kilo verecek, karnınız düzleşecek ve vücudunuzun alt ve üst bölümü şekle girecek. Gliding Discs sizlere etkili ve eğlenceli antrenman imkanı sunmaktadır. Parke ve
Diskler size asla tanışmadığınız bir kas çalışması ve yeni bir hareket deneyimi sağlayacaktır.
Gliding Discs, a revolution in training, is an exercise tool formed of high tech polymer discs, strengthening and developing your major muscle groups of your body by soft and elegant moves. You will rapidly lose weight, your abdomen will flatten and the lower part of your body will get into shape with gliding. Gliding Discs offer you an opportunity for effective and entertaining training. Parquet and the Discs will provide you a muscle exercise you have never met and a new activity experience.

HATHA YOGA
Hatha Yoga, yoganın fiziksel boyutudur. Bu etkinlik sırasında başlangıç düzeyindeki yoga duruşlarını, solumayı ve teknik öğretmektedir. Esnekliği arttırmak, güçlenmek, kas dengesini sağlamak ve rahatlamak için ideal bir yöntemdir.
Hatha Yoga is the physical aspect of yoga. This class focuses on beginning yoga postures, breathing, technique and alignment. This class is ideal for increasing flexibility, strenght, muscle balance and relaxation.

INTERVAL SPINN
Değişik zorluk dereceleri üzerine kurulu bir derstir. Yavaş fakat zorlu tırmanışlar yapılır. Kalp atışlarını yükselterek yağ yakmak temel amaçtır.
A spin class for all based on varied intensities. From speed work to slow climbs working at different resistance levels throughout, you are guranteed raising, fat burning workout.

IRON CORE WORKOUT
Hedef core kaslarını, bel kaslarını ve karın kaslarını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan BOSU egzersizlerden oluşan bir derstir.
BOSU exercise workout for abdominal and lower back to target the core mucsles.

JUST AB
Sadece karın bölgenizdeki yağların yakılmasını ve karın bölgesinin sıkılaşmasını sağlayan farklı karın hareketlerinin yapıldığı bir derstir.
Just AB is an activitiy which provides only abs fatburn and fitting .with different kinds of abs movements.

KIDS GYM
Eğlencli müzik ve oyunlarla, çocukların esneklik ve kuvvetlerini geliştirmeye yönelik bir derstir.
This is a class in which your children can improve their flexibility and strenght while listening to entertaining music and playing games.

KINESIS EXTREME
Kinesis; Alfa, Beta, Gamma ve Delta isimli 4 modülden oluşan, harika bir sistemdir. Bu ders ise, 30 dakika içerisinde bu 4 modülde yapılır. Direnç sistemiyle bütün kas gruplarını kuvvetlendirmeye yönelik egzersizleri kapsar.
It is a system which composes Alpha, Beta, Gamma and Delta elements. It provides development of all muscles, training with the 4 elements in just 30 minutes.

ORYANTAL
Türk danslarının da temelinde bulunan oryantal adımlarının aerobic adımlarla birleştirilip özel bir koreografi şeklinde öğretildiği bir derstir. Kalça ve bel bölgesinde incelme sağlarken aynı zamanda spor yaparken keyifli vakit geçirmenizi sağlar. Cardio niteliğindeki bu ders yağ yakımının en eğlenceli halidir.
It is a class exercise which is learnt with special choreography, fusion with the steps of oriental with aerobic steps, that are also basically in turkish dances. It provides you to have good time and getting thinner in the area of gluts and back while doing sport. In the same qualification with cardio, this class is the funniest way of cardio.

PILATES ALLEGRO +MAT+STRETCH+CIRCUIT
Pilates Allegro dersini sizin için zenginleştirdik. Allegro Mat; Allegro'da uygulanan hareketleri Pilates Mat ile birleştirdik. Böylelikle iki çalışma biçiminin birbirini tamamlamasını sağladık. Çok daha sıkı bir çalışma sizi bekliyor. Allegro Stretch; Vücut kaslarınızı güçlendiren Pilates hareketlerinin, esnetme hareketleri ile birleştirilmiş halidir. Kaslarınız güçlenirken bir taraftan daha esnek olacak. Allegro Circuit; Çeşitli istasyonlar oluşturularak yapılan aktif bir pilates uygulamasıdır. Yoğun bir direnç egzersiz programıdır, dayanıklılık gelişimi hedefler.
We have enriched your Pilates Allegro hours. Allegro Mat: we have combined the movements applied in Allegro with Pilates Mat. Therefore, we ensured that both exercises complement each other. A much more intensive exercise is waiting for us. Allegro Stretch: This is the combination of Pilates and stretching movements that strengthen your body muscles. While your muscles are strengthened, they will be more flexible. Allegro Circuit: This is an active Pilates applied by forming various stations. It is an intensive resistance exercise program and aims to develop endurance.

PILATES I - MAT HAT
Tüm vücudu çalıştıran bir egzersiz programıdır. Kasların esnetilmesi, karın kaslarının güçlendirilmesi, koordinasyon ve denge sağlanması için gerçekleştiren kombine hareketler bütünüdür.
Muscle flexibility, core abdonminal strenght, coordination and balance are main parts of this class.

PILATES II
Tüm vücudu çalıştıran bir egzersiz programıdır. Kasların esnetilmesi, karın kaslarının güçlendirilmesi, koordinasyon ve denge sağlanması için gerçekleştiren kombine hareketler bütünüdür. Yüksek zorluk dereceleri üzerine kurulu bir derstir.
Muscle flexibility, core abdonminal strenght, coordination and balance are main parts of this class. Based on varied difficult intensities.

PILATES INTRO
Bu dersin amacı ilk kez Pilates yapacak kişiye Pilates ve Allegro ile ilgili temel kuralları öğretmek ve grup derslerine adaptasyonunu sağlamaktır.
A 30 minute's long introduction class for Pilates and Allegro which teaches the right movements and techniques.

RENEWACLUB CYCLE
Schwinn bisikletleri kullanılarak grup eşliğinde yapılan bir aktivitedir. Alt vücut kaslarının çalışmasını sağlayan görsel ve eylemsel kardiovasküler bir çalışmadır. Motivasyonu yüksek hareketler ve müzik eşliğinde müthiş bir vücut beyin korelasyonu sağlamaktadır.
A group workout using Schwinn bikes, a specific type of stationary bike. It's an excellent lower body and cardiovascular workout, using virtual and actual resistance. The motivating moves and music will allow you to find a mind-body connection that will take tour wourout into the next level.

SCULPTURE
Karın, basen, sırt ve göğüs bölgelerini çalıştıran sıkılaşmaya ve yağ yakınına yönelik, kesin sonuç elde edebileceğiniz bir derstir.
It is an activity to gain absolute solutions for fatburning and fitting abdominals, upper and lower body.

SPIRITUEL YOGA
Spirituel Yogada asıl amaç esneklik ve kuvveti artırarak vücudun denge seviyesini artırmaktır. Bu Yoga türünde uygulanan hareketlerle genel postürün daha iyi görünmesi ve doğru fiziksel alışkanlıkların kazanılması amaçlanır. Doğru nefes alışverişi sağlamak, konsantrasyonu artırmak ve Yoganın asıl felsefesini öğretmektir.
Yoga is about creating balance in the body through developing both strength and flexibility. This is done through the performance of poses or postures, each of which has specific physical benefits. Breathing, concentration and the philosophy of Yoga is a main part in this class.

STEP
Yavaş adımlardan yüksek yoğunluklu adımlara geçilen ritimli bir aktivitedir. Kaslarınızın şekillenmesine ve esneklik kazanmasına yardımcı olur. Orta ve ileri düzeydeki katılımcılar için uygundur.
Low impact with moderate to high intensity stepping. Muscle toning and stretching. Recommended for intermediate to advanced participants.

STRETCHING
Vücudunuzun esnemesi için gerçekleştirilen bu etkinlikte vücut, zihin ve ruh üçlüsü sonunda doyuma ulaşacaktır. Ömür boyu sürecek olan sağlık ve sıkı bir vücut formu için esnekliğin kilit nokta olduğunun bu etkinlikten sonra farkına varacaksınız.
Your body, mind and spirit will delight in this class designed to lengthen the body. Stretch class recognizes that flexibility is a key component to lifelong fitness and lessened risk of injury. For all fitness levels.

TOTAL BODY
Kardio çalışmayı içermeyen, sıkılaşmaya yönelik, bütün vücut kaslarını ağırlık, lastik ve BOSU kullanarak çalıştırmayı hedefleyen yoğun bir derstir.
Non-cardio intense shaping workout for the whole body including weights, flexibility bands and the BOSU.

VINYASA YOGA
Vinyasa bir hareketten diğer harekete geçişi senkronize nefes alışverişleri ile tamamlayan bir yoga türüdür. Hareketten harekete geçerken doğru nefes alıp vererek bu geçişin yumuşak ve senkronize olmasını sağlar.
Vinyasa means "breath-synchronized movement." The teacher will instruct you to move from one pose to the next on an inhale or an exhale. This technique is also called Vinyasa Flow because of the smooth way that the poses run together.

XYCLE INTRO
Spinning dersi tam anlamıyla öğrenmek ve ileri seviye derslere katılabilmek için, başlangıç seviyede yapılan tanıtım ve adaptasyon dersidir.
A 20 minute's long class to learn how to use the Spinning cycle and to get ready for the intermediate classes.

ZUMBA
'Çalışmayı boşver, partiye katıl' ' Latin ritimleri' olarak da bilinir. Zumba, dinamik ve heyecanlı, henüz takip etmesi kolay olan Latin ve internasyonal müziğin karışımı olan bir derstir. Yüksek enerjiyle ve motive edici eşsiz müzik hareketlerini kombine eder ve bu kombinasyonlar senin 'mutlu hisset' men içindir.
"Ditch the workout, Join the party". Formally known as "Latin Rhythms". Zumba is a fusion of Latin and international music / dance themes that create a dynamic and exciting, yet easy tol follow, class! It combines highenergy and motivating music unique moves and combinations making for a "feel-happy" worou

renewaclub
Maximum Life Quality

Yaz Dönemi Aerobic Programı '12
Summer Season Aerobic Programme

14 Mayıs 2012 tarihinden itibaren geçerlidir.
Valid as of May 14th, 2012

Studio 1 Kinesis

Saatler *Hours*	Pazartesi *Monday*	Salı *Tuesday*	Çarşamba *Wednesday*	Perşembe *Thursday*	Cuma *Friday*	Cumartesi *Saturday*	Pazar *Sunday*	Saatler *Hours*
11:00 - 11:30			CORE KINESIS ÖZGÜR (E)					11:00 - 11:30
13:00 - 13:30						CORE KINESIS ÖZGÜR (E)		13:00 - 13:30
19:00 - 19:30	CORE KINESIS ÖZGÜR (E)		CORE KINESIS ÖZGÜR (E)					19:00 - 19:30
19:30 - 20:00				KINESIS EXTREME ÖZGÜR (I)				19:30 - 20:00
20:30 - 21:00		CARDIO KINESIS BARAN(E)		BACK-UP KINESIS ÖZGÜR(E)				20:30 -21:00

*ÜCRETSİZ KINESIS GRUP DERSLERİ 8 KİŞİLİK OLACAKTIR.

ANKARA'NIN EN KAPSAMLI VE EN YENİ STEP & AEROBIC DERS PROGRAMI 5 STÜDYODA AYNI ANDA RENEWACLUB'DA!

! **Spinning, Kinesis ve Pilates Allegro derslerimiz günlük rezervasyonludur. Kinesis ve Pilates Allegro** rezervasyonları, **saat 18:00'a kadar olan dersler için sabah 08:00'dan, Spinning için sabah 09:00'dan itibaren, 18:00 ve sonraki Pilates dersleri için saat 12:00'den itibaren Spinning dersleri için ise saat:13:00'dan itibaren** Misafir İlişkileri bankosundan veya **441 78 78** direk rezervasyon hattından yapılabilir. Gün içerisinde aynı derse sadece bir defa rezervasyon yapılabilir. Her telefon araması için yanlız bir kişi için rezervasyon alınabilmektedir.

55+ 55 yaş ve üstü bu derslere doktor onayı alarak rahatlıkla katılabilirler.

12+ 12-16 yaş grubuna yönelik derslerdir.

6+ 6-11 yaş grubuna yönelik derslerdir.

GREENEWA - Close to nature, close to yourself

* Bu derslerimiz ücretli dersler olup, tanıtım nedeniyle geçici bir süre ücretsiz olarak verilmektedir. **(Pilates Allegro, Hatha Yoga, Kinesis)**

- Derslerde mutlaka yanınızda antrenman havlusu bulundurunuz.
- Derslere girerken, yapılan derse uygun spor kıyafeti ve spor ayakkabısı kullanınız.
- Ders esnasında su takviyesi yapmanız sağlığınız açısından önemlidir.
- RenewaClub Yönetimi herhangi bir bildirimde bulunmaksızın salon, eğitmen ve ders içeriğinde değişiklik yapabilir.
- 3 ve 3 kişinin altında katılımcısı olan dersler iptal edilir.

Rezervasyon Tel: **0 312 441 7878**

THE MOST UPDATED AND COMPREHENSIVE STEP& AEROBIC CLASS SCHEDULE OF ANKARA IS IN RENEWACLUB IN 5 DIFFERENT STUDIOS AT THE SAME TIME!

! ***Spinning, Kinesis and Pilates Allegro*** *trainings are daily booked. Reservations can be made either from* ***Guest Relations*** *bench or by calling direct reservation line* ***441 78 78*** *as of* ***08:00*** *o'clock for* ***Kinesis and Pilates Allegro*** *trainings until* ***18:00****; and as of* ***12:00*** *o'clock for* ***Pilates allegro,as of 13:00 o'clock for Spinning*** *trainings after* ***18:00*** *The same training can only be booked once per day.*
For reservations by telephone, only one person is in charge of booking.

55+ *Age of 55+ can participate those lessons in cosultation with doctors.*

12+ *These are the classes for the ages between 12-16.*

6+ *These are the classes for the ages between 6-11.*

GREENEWA - Close to nature, close to yourself

* *Thought these lessons should be paid, they are temporarily for free for promotion.* ***(Pilates Allegro, Hatha Yoga, Kinesis)***

- *Please make sure that, you take your towels with you during the lessons.*
- *Please be kindly informed to wear the appropriate sports wear and sneakers for that lesson.*
- *It is important for you to have some water during the exercise for your health.*
- *The management of RenewaClub may change the place of the studio, the trainer or the content of the lessons without any announcement.*
- *The lessons which are going to be held by three or less person, will be cancelled.*

IHRSA

16 Temmuz 2012 tarihine kadar geçerlidir.
Valid until July 16th, 2012

Studio 2 Aerobic

Saatler *Hours*	Pazartesi *Monday*	Salı *Tuesday*	Çarşamba *Wednesday*	Perşembe *Thursday*	Cuma *Friday*	Cumartesi *Saturday*	Pazar *Sunday*	Saatler *Hours*
07:00 - 07:50	WAKE UP YOGA ELİF (E)		WAKE UP RNW GÖKÇEN (E)					07:00 - 07:50
10:00 - 10:50	SCULPTURE ÖZGÜR (E)	BOSU CARDIO FIT ESRA (I)	BOSU TOTAL BODY ÖZGÜR (E)	BOSU CARDIO FIT ÖZGÜR (I)	SCULPTURE GÖKÇEN (E)			10:00 - 10:50
11:00 - 11:50	VINYASA YOGA ELİF (A)	GLIDING DISC GÖKÇEN(E) 55+	STRETCHING EMEŞE (E) 55+	GLIDING DISC INCI (E) 55+		PILATES II İNCİ (I)	GLIDING DISC INCI (E)	11:00 - 11:50
11:30 - 12:20					STRETCHING EMEŞE (E) 55+			11:30 - 12:20
12:00-12:30			JUST AB MUSTAFA (E)					12:00-12:30
12:00 - 12:50	STRETCHING IRMAK (E)				BUTTS&GUTS ESRA (E) 55+	SCULPTURE ÖZGÜR (E)	SCULPTURE GÖKÇEN (E)	12:00 - 12:50
12:30-13:20		BUTTS&GUTS ESRA (E) 55+	MAT-HAT ÖZGÜR (E)					12:30-13:20
13:00 -13:50						STRETCHING EMEŞE (E) 55+	GENTLE YOGA ELİF (E)	13:00 -13:50
16:00-16:50		PILATES I ESRA (E)		BOSU TOTAL BODY ESRA (E)				16:00-16:50
17:00-17:50		SCULPTURE ESRA (E)						17:00-17:50
18:00-18:50				CARDIO XL MUSTAFA (E)				18:00-18:50
19:00-19:50		STRETCHING EMEŞE (E) 55+	BOSU TOTAL BODY GÖKÇEN (E)	GLIDING DISC IRMAK (E) 55+				19:00-19:50
19:30-20:20	SCULPTURE ESRA (E)				SCULPTURE ESRA (E)			19:30-20:20
20:00-20:30		BODY COMBAT IRON CORE WORKOUT MUSTAFA (E)		BODY COMBAT IRON CORE WORKOUT ÖZGÜR (E)				20:00-20:30
20:30-21:20	BUTTS & GUTS ÖZGÜR (E)		HATHA YOGA ELİF (I)					20:30-21:20

Studio 3 Pilates

Saatler *Hours*	Pazartesi *Monday*	Salı *Tuesday*	Çarşamba *Wednesday*	Perşembe *Thursday*	Cuma *Friday*	Cumartesi *Saturday*	Pazar *Sunday*	Saatler *Hours*
07:00-07:50					ALLEGRO GÖKÇEN (E) ! ★ 55+			07:00-07:50
10:00-10:50	ALLEGRO GÖKÇEN(E) ! ★ 55+	ALLEGRO GÖKÇEN(E) ! ★ 55+	ALLEGRO IRMAK (E) ! ★ 55+		ALLEGRO ÖZGÜR (E) ! ★ 55+	ALLEGRO İNCİ (E) ! ★ 55+		10:00-10:50
11:00-11:50	ALLEGRO GÖKÇEN (E) ! ★ 55+	ALLEGRO ESRA (E) ! ★ 55+		ALLEGRO IRMAK (E) ! ★ 55+				11:00-11:50
12:00-12:50				ALLEGRO ESRA (E) ! ★ 55+			ALLEGRO İNCİ (E) ! ★ 55+	12:00-12:50
13:30-14:20	ALLEGRO İNCİ (E) ! ★ 55+				ALLEGRO ESRA (E) ! ★ 55+	ALLEGRO İNCİ (E) ! ★ 55+	ALLEGRO GÖKÇEN (E) ! ★ 55+	13:30-14:20
18:00-18:50			ALLEGRO ÖZGÜR (E) ! ★ 55+					18:00-18:50
19:00-19:50	ALLEGRO GÖKÇEN (E) ! ★ 55+	ALLEGRO+ MAT ÖZGÜR (E) ! ★ 55+	ALLEGRO ESRA (E) ! ★ 55+	ALLEGRO GÖKÇEN (E) ! ★ 55+	ALLEGRO+ MAT ÖZGÜR (E) ! ★ 55+			19:00-19:50
20:00-20:30		PILATES INTRO !						20:00-20:30
20:30-21:30	ALLEGRO IRMAK (E) ! ★ 55+	ALLEGRO ESRA (I) ! ★ 55+	ALLEGRO+ MAT GÖKÇEN (E) ! ★ 55+	ALLEGRO IRMAK (E) ! ★ 55+				20:30-21:30

(A) ADVANCE - İleri Seviye | (I) INTERMEDIATE - Orta Seviye | (E) FOR EVERYBODY - Herkes İçin | (B) BEGINNER - Başlangıç | (C) Special Choreography - Özel Koreografi

Summer Season Aerobic Programme

Studio 5 Aerobic

Saatler *Hours*	Pazartesi *Monday*	Salı *Tuesday*	Çarşamba *Wednesday*	Perşembe *Thursday*	Cuma *Friday*	Cumartesi *Saturday*	Pazar *Sunday*	Saatler *Hours*
10:00-10:50			HATHA YOGA ELİF (B)					10:00-10:50
11:00-11:50					AERO LATINO ÖZGÜR (E)(C)			11:00-11:50
11:30-12:20			ORYANTAL MELİKE (E)					11:30-12:20
12:00-12:30	JUST AB MUSTAFA (E)					JUST AB MUSTAFA (E)		12:00-12:30
12:00-12:50				BAR WORKOUT IRMAK (E)				12:00-12:50
12:30-13:20						KID'S GYM NİSA (E) 8+	KID'S GYM NİSA (E) 8+	12:30-13:20
14:30-15:20						YOGA KIDS NİSA 5+	YOGA KIDS NİSA 5+	14:30-15:20
18:30-19:20	BAR WORKOUT IRMAK (E)							18:30-19:20
19:00-19:50			ZUMBA MELİKE (E) (C)		SPIRITUEL YOGA ELİF (E)			19:00-19:50
19:30-20:20	PILATES I IRMAK (E)	STEP ESRA (E) (C)		ORYANTAL MELİKE (E)				19:30-20:20
20:00-20:50			GLIDING DISC İNCİ (E)					20:00-20:50
20:30-21:20		AERO LATINO ÖZGÜR (E)(C)						20:30-21:20

Studio 6 Spinning

Saatler *Hours*	Pazartesi *Monday*	Salı *Tuesday*	Çarşamba *Wednesday*	Perşembe *Thursday*	Cuma *Friday*	Cumartesi *Saturday*	Pazar *Sunday*	Saatler *Hours*
11:00-11:50	ENDURANCE SPINN MUSTAFA (I) !		RENEWACLUB CYCLE MUSTAFA (E) !		RENEWACLUB CYCLE OĞUZ (E) !	ENDURANCE SPINN MUSTAFA (E) !	INTERVAL SPINN OĞUZ (I) !	11:00-11:50
12:30-13:20	MARATHON SPINN OĞUZ (I) !						MARATHON SPINN KEREM (I) !	12:30-13:20
16:00-16:50			RENEWACLUB CYCLE MUSTAFA (E) !					16:00-16:50
19:00-19:50		RENEWACLUB CYCLE OĞUZ (E) !		ENDURANCE SPINN KEREM (E) !				19:00-19:50
20:00-20:30				XYCLE INTRO GÖZDE !				20:00-20:30
20:30-21:20	INTERVAL SPINN KEREM (E) !	INTERVAL SPINN MUSTAFA (E) !	SPINNING ALATURKA OĞUZ (E) !		INTERVAL SPINN MUSTAFA (I) !			20:30-21:20

Havuz / *Pool*

Saatler *Hours*	Pazartesi *Monday*	Salı *Tuesday*	Çarşamba *Wednesday*	Perşembe *Thursday*	Cuma *Friday*	Cumartesi *Saturday*	Pazar *Sunday*	Saatler *Hours*
12:15-13:05	AQUA AEROBIC (PULL PUSH) GÖZDE (E) 55+				AQUA AEROBIC (PULL PUSH) GÖZDE (E) 55+			12:15-13:05