

# Aktivite Programı



# Activity Schedule

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 ■
<i>Lobby</i>							
10.30 11.30	Yin Yoga Yin Yoga ■	Hatha Flow Hatha Akış ■	Yin Yoga Yin Yoga ■	Meditation Meditation ■	Hatha Flow Hatha Akış ■	-- --	Yin Yoga Yin Yoga ■
<i>Yoga Sala or 1st Floor Fitness Studio</i>							
12.00 12.30	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon Çalışması ■	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon Çalışması ■	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon Çalışması ■	-- --
<i>1st Floor Fitness Studio</i>							
15.00 15.30	Tabata Workout Tabata Egzersizi ■	Aqua Gym Su Jimnastiği ■	Tabata Workout Tabata Egzersizi ■	Pilates Pilates ■	Aqua Gym Su Jimnastiği ■	Tabata Workout Tabata Egzersizi ■	-- --
<i>Aqua GymMuu Spa - Thalasso Pool // Tabata Workout 1st Floor Fitness Studio</i>							

\* 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 Yoga Sala'da yapılacaktır.

\* Educational films about health are shown every evening at 20.30 on 4th floor Sharri room.

\*Her akşam saat 20.30'da 4.katta Sharri odasında sağlık filmleri gösterilecektir.

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

\* Zorluk derecesi yüksek olan aktiviteler için lütfen aktivite uzmanlarımıza danışınız.

\* Difficulty Level ■ Low ■ Medium ■ High \* Our lessons are between 30 and 40 minutes.

\* Zorluk Derecesi ■ Düşük ■ Orta ■ Yüksek \* Derslerimiz 30 ve 40 dakika arasındır.