

PAZARTESİ				SALI				ÇARŞAMBA				PERŞEMBE			
SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
10:30 - 11:20	MAC Stronger	STÜDYO	Metin KOÇ	12:00 - 12:30	Exp. Aero H.A.T	STÜDYO	Mesut YILMAZ	11:00 - 11:50	Pilates	STÜDYO	Tayfun KARAARSLAN	10:30 - 11:00	Abs Crunch	STÜDYO	Eyüpcan KAŞAKCI
12:00 - 12:50	Pilates	STÜDYO	Metin KOÇ	12:30 - 13:00	Abs Crunch	STÜDYO	Mesut YILMAZ	14:00 - 14:30	GFX Go	STÜDYO	Yasin SEÇGİN	11:00 - 11:30	Exp. Aero H.A.T	STÜDYO	Eyüpcan KAŞAKCI
13:00 - 13:30	Crunch & Burn	STÜDYO	Dilhan HERGÜNER	18:30 - 19:20	Aero H.A.T	STÜDYO	Dilhan HERGÜNER	14:30 - 15:00	Abs Crunch	STÜDYO	Yasin SEÇGİN	11:30 - 12:00	Streching	STÜDYO	Eyüpcan KAŞAKCI
17:00 - 17:30	GFX Go	STÜDYO	Mert SOYAL	19:00 - 19:30	Exp. Cycle	CYCLE	Mert SOYAL	18:30 - 19:00	Exp. Cycle	CYCLE	Mert SOYAL	12:30 - 13:00	GFX Go	STÜDYO	Eyüpcan KAŞAKCI
17:30 - 18:00	Streching	STÜDYO	Zeliha YENİSU	19:00 - 19:30	GFX Go	GYM	Yasin SEÇGİN	18:30 - 19:00	GFX Go	GYM	Zeliha YENİSU	14:00 - 14:30	Exp. Body FIT	STÜDYO	Mesut YILMAZ
18:00 - 18:50	Body FIT	STÜDYO	Mesut YILMAZ	19:30 - 20:20	YOGA	STÜDYO	Ayşe YORULMAZ	19:30 - 20:20	Body Fit	STÜDYO	Mert SOYAL	16:30 - 17:00	GFX Go	STÜDYO	Mesut YILMAZ
18:30 - 19:00	Exp. Cycle	CYCLE	Mert SOYAL	20:00 - 20:30	Exp. Cycle	CYCLE	Metin KOÇ	19:30 - 20:00	Exp. Cycle	CYCLE	Eyüpcan KAŞAKCI	18:00 - 18:30	Fit Attack	STÜDYO	Metin KOÇ
19:00 - 19:30	Abs Crunch	GYM	Yasin SEÇGİN	20:00 - 20:30	GFX Go	GYM	Ömer ÇELİK	20:30 - 21:00	Exp. Cycle	CYCLE	Levent İRENGÜN	19:00 - 19:50	Aero H.A.T	STÜDYO	Tayfun KARAARSLAN
19:00 - 19:30	Exp. Cycle	CYCLE	Eyüpcan KAŞAKCI	20:30 - 21:20	Fit STEP	STÜDYO	Yasin SEÇGİN	20:30 - 21:20	Fit Dance	STÜDYO	Zeliha YENİSU	19:30 - 20:00	Exp. Cycle	CYCLE	Metin KOÇ
19:00 - 19:50	Fit Dance	STÜDYO	Zeliha YENİSU	20:30 - 21:00	Abs Crunch	GYM	Ömer ÇELİK	21:30 - 22:20	Pilates	STÜDYO	Mesut YILMAZ	20:00 - 20:30	Exp. Cycle	CYCLE	Mert SOYAL
19:30 - 20:00	GFX Go	GYM	Eyüpcan KAŞAKCI	20:30 - 21:00	Exp. Cycle	CYCLE	Dilhan HERGÜNER					20:00 - 20:50	YOGA	STÜDYO	Ayşe YORULMAZ
20:00 - 20:50	Pilates	STÜDYO	Yasin SEÇGİN	21:30 - 22:00	Exp. Body FIT	STÜDYO	Ömer ÇELİK					20:30 - 21:00	GFX Go	GYM	Metin KOÇ
20:30 - 21:00	Exp. Cycle	CYCLE	Eyüpcan KAŞAKCI									21:00 - 21:50	Body Fit	STÜDYO	Mert SOYAL
21:00 - 21:50	Aero H.A.T	STÜDYO	Tayfun KARAARSLAN									21:30 - 22:00	GFX Go	GYM	Tayfun KARAARSLAN
CUMA				CUMARTESİ				PAZAR				NOTLAR			
11:00 - 11:50	MAC Stronger	STÜDYO	Tayfun KARAARSLAN	12:00 - 12:30	Streching	STÜDYO	Dilhan HERGÜNER	12:00 - 12:50	YOGA	STÜDYO	Ayşe YORULMAZ	Grup derslerimiz için mobil aplikasyonumuzdan randevunuzu almayı unutmayınız.			
12:30 - 13:20	Pilates	STÜDYO	Tayfun KARAARSLAN	13:00 - 13:50	Pilates	STÜDYO	Dilhan HERGÜNER	13:00 - 13:30	GFX Go	STÜDYO	Yasin SEÇGİN				
14:00 - 14:50	Body FIT	STÜDYO	Ömer Çelik	14:00 - 14:30	GFX Go	STÜDYO	Zeliha YENİSU	14:00 - 14:30	Exp. Body FIT	STÜDYO	Yasin SEÇGİN				
17:00 - 17:30	GFX Go	STÜDYO	Dilhan HERGÜNER	14:30 - 15:00	Streching	STÜDYO	Zeliha YENİSU	14:30 - 15:00	Streching	STÜDYO	Yasin SEÇGİN				
17:30 - 18:00	Streching	STÜDYO	Dilhan HERGÜNER	16:00 - 16:30	Fit Attack	STÜDYO	Mert SOYAL	16:30 - 17:00	Crunch & Burn	STÜDYO	Metin KOÇ				
18:30 - 19:00	Exp. Cycle	CYCLE	Metin KOÇ	16:30 - 17:00	Abs Crunch	STÜDYO	Mert SOYAL	18:00 - 18:50	Pilates	STÜDYO	Tayfun KARAARSLAN				
19:00 - 19:50	Pilates	STÜDYO	Dilhan HERGÜNER	18:00 - 18:30	GFX Go	STÜDYO	Mert SOYAL	19:30 - 20:00	GFX Go	STÜDYO	Tayfun KARAARSLAN				
19:00 - 19:30	Abs Crunch	GYM	Metin KOÇ	19:30 - 20:00	Exp. Body FIT	STÜDYO	Ömer ÇELİK								
19:30 - 20:00	Exp. Cycle	CYCLE	Zeliha YENİSU												
20:00 - 20:30	GFX Go	GYM	Eyüpcan KAŞAKCI												
21:00 - 21:50	MAC Stronger	STÜDYO	Eyüpcan KAŞAKCI												

	Günün stres ve yorgunluğunu yumruk ve tekme atarak gidermeyi hiç denemediyse bu dersimize mutlaka katılmalısınız. Yarım saat boyunca tekme ve yumruk kombinasyonlarıyla rahatlamanın, aynı zamanda fit olmanın en kolay yolu. koreografileri özel koreograflar tarafından 3 aylık periyotlarla dizayn edilen Yağ yakımını destekleyen eğlenceli bir derstir.
	Tüm dans türlerini içerisinde bulunduran (Latin,Hip-hop,Funk ...) koreografileri özel koreograflar tarafından 3 aylık periyotlarla dizayn edilen eğlenirken fit olmanıza sağlayan ve yağ yakımını en hızlı şekilde gerçekleştiren harika bir grup dersidir.
	Step boardların üzerinde dans etmenin tadını çıkartın. Özel hazırlanmış koreografiler ile step platformunun üzerinde enerjiyi ve dinamizmi muhteşem bir şekilde hissedeceksiniz. 3 aylık periyotlarla koreografileri dizayn edilen bu ders ile yağ yakarak , özellikle kalça ve bacak kaslarını sıkılaştırarak fit olmaya giden yoldasınız.
GFX Go	Tüm vücut kas gruplarını çalıştırırken dilediğin fit vücuda kısa sürede kavuşmanı sağlayan grup dersidir. İnterval çalışma biçimi ile yağ yakımını hızlandırarak vücudunu güçlendirir ve kas yapısını geliştirir.