MAC FIT — ŞUBAT GRUP DERS PROGRAMI / FEBRUARY SCHEDULE

PAZARTESİ

SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
10:00-10:30	Exp.Cycling	Cycle	HARUN
10:30-11:00	Crunch & Burn	Studio	HARUN
11:00-11:30	Synergy GFX	Fonks.Alan	HARUN
12:00-12:50	Pilates Studio	Studio	EMİR
16:00-16:30	Crunch & Burn	Studio	ÖZGÜL
16:30-17:00	GFX Easy	Fonks.Alan	ÖZGÜL
18:50-19:20	Crunch & Burn	Studio	CANSU
19:00-19:30	GFX	Studio	SERHAT
19:30-20:20	Pilates Studio	Studio	CANSU
19:00-19:30	Exp. Cycling	Cycle	CANAN
19:40-20:30	Cycling	Cycle	CANAN
20:00-20:30	GFX EASY	Fonks.Alan	BUĞRA
20:40-21:10	Exp. Cycling	Cycle	BUĞRA
20:30-21:20	Body Fit	Studio	SERHAT
21:00-21:30	GFX Easy	Fonks.Alan	CANBERK
21:30-22:00	Crunch & Burn	Studio	CANBERK

SALI

SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
09:30-10:00	GFX Easy	Fonks.Alan	CÜNEYT
10:00-10:50	Pilates Studio	Studio	CÜNEYT
11:00-11:50	FIT DANCE	Studio	CANAN
12:00-12:50	Cycling	Cycle	ANIL Ö.
12:00-12:30	GFX Easy	Fonks.Alan	CÜNEYT
12:50:13:20	Crunch&Burn	Studio	ANIL Ö.
16:30-17:00	GFX Easy	Studio	ANIL Ö.
18:00-18:30	GFX Easy	Fonks.Alan	EMİR
18:50-19:40	Yogalates	Studio	ÖZGÜL
19:20-19:50	Exp.Cycling	Cycle	CANSU
20:00-20:50	GFX Easy	Fonks.Alan	CANSU
20:00-20:30	Exp.Cycling	Cycle	CANBERK
20:40-21:10	Exp.Cycling	Cycle	ÇİSEM
19:50-20:40	MAC STRONGER	Studio	SERHAT
20:40-21:20	ZUMBA	Studio	İSKENDER
21:30-22:00	Crunch&Burn	Studio	çİSEM

ÇARŞAMBA

SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
09:30-10:00	GFX Easy	Fonks.Alan	ANIL Ö.
10:00-10:50	Cycling	Cycle	ANIL Ö.
10:00-10:50	Pilates Studio	Studio	CANSU
11:00-11:30	Crunch Adv.	Studio	ANIL Ö.
12:00-12:50	FIT STEP	Studio	CANSU
13:00-13:30	Synergy GFX	Studio	EMİR
15:00-15:30	Crunch & Burn	Studio	HARUN
16:30-17:00	GFX Easy	Fonks.Alan	HARUN
17:00-17:30	GFX Easy	Fonks.Alan	CANBERK
19:00-19:50	Cycling	Cycle Studio	HARUN
19:00-19:30	GFX Easy	Fonks.Alan	BUĞRA
19:30-20:00	GFX Easy	Studio	CÜNEYT
19:00-19:30	Crunch & Burn	Studio	ÖZGÜL
19:40-20:10	FIT ATTACK	Studio	ÖZGÜL
20:00-20:30	Exp.Cycling	Cycle	CANBERK
20:30-21:20	Pilates Studio	Studio	CÜNEYT
20:40-21:10	Exp.Cycling	Cycle	CANBERK

PERŞEMBE

SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
09:30:10:00	GFX Easy	Studio	ÇİSEM
10:00-10:30	Exp.Cycling	Studio	ÇİSEM
10:30-11:00	Crunch&Burn	Studio	ÇİSEM
11:00-11:30	GFX Easy	Fonk.Alan	ÇİSEM
11:00-11:50	ZUMBA	Studio	İSKENDER
12:00-12:50	Pilates Advance	Studio	SERHAT
13:00-13:30	GFX Easy	Studio	SERHAT
15:30-16:00	GFX Easy	Fonk.Alan	CANBERK
19:00-19:50	Pilates Studio	Studio	CANAN
19:00-19:30	Exp.Cycling	Cycle	BUĞRA
19:40:20:10	Exp.Cycling	Cycle	BUĞRA
20:00-20:50	FIT DANCE	Studio	CANAN
21:00-21:30	Crunch&Burn	Studio	EMİR

CUMA

SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
08:30-09:00	GFX Easy	Fonk. Alan	ALİ
10:00-10:50	Body Fit	Studio	ALİ
11:00-11:30	GFX Easy	Fonk.Alan	ALİ
12:00-12:50	FIT STEP	Studio	ÇİSEM
15:00-15.30	GFX Easy	Fonk.Alan	CANAN
16:00-16:50	Pilates Studio	Studio	CANAN
17:30-18:00	GFX Easy	Fonk.Alan	CANSU
18:20-18:50	Crunch & Burn	Studio	CANSU
19:00-19:50	Pilates Studio	Studio	ÖZGÜL
19:00-19:30	Exp.Cycling	Cycle	ANIL
19:40-20:10	Exp.Cycling	Cycle	ANIL
20:00-20:50	*YOGA	Studio	ÖZGÜL
21:00-21:50	Body Fit	Studio	ANIL
21:50-22:20	Stretching	Studio	ANIL

CUMARTESİ

SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
12:00-12:30	Crunch & Burn	Studio	SERHAT
12:30-13:00	GFX Easy	Fonk.Alan	SERHAT
14:00-14:30	GFX Easy	Fonk.Alan	ALİ
15:00-15:50	Pilates Studio	Studio	ALİ
16:00-16:30	Exp.Cycle	Cycle	ÇİSEM
16:30-17:00	GFX Easy	Fonk.Alan	ÇİSEM
19:00-19:30	Crunch & Burn	Studio	CANBERK
19:40-20:10	Exp.Cycling	Cycle	CANBERK

PAZAR

SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
12:00-12:30	Crunch & Burn	Studio	EMİR
12:30-13:00	GFX Easy	Fonk.Alan	EMİR
14:00-14:30	GFX Easy	Fonk.Alan	CÜNEYT
15:00-15:50	Pilates Studio	Studio	CÜNEYT
16:00-16:30	Exp.Cycle	Cycle	HARUN
16:40-17:10	GFX Easy	Studio	HARUN
19:00-19:30	Crunch & Burn	Studio	CANSU

NOTLAR

*** Ücretli grup dersi**

STUDIO FIT

FIT ATTACK — Günün stres ve yorgunluğunu yumruk ve tekme atarak gidermeyi hiç denemediyseniz bu dersimize mutlaka katılmalısınız. Yarım saat boyunca tekme ve yumruk kombinasyonlarıyla rahatlamanın, aynı zamanda fit olmanın en kolay yolu. koreografileri özel koreografiler tarafından 3 aylık periyotlarla dizayn edilen Yağ yakımını destekleyen eğlenceli bir derstir.

FIT STEP — Step boardların üzerinde dans etmenin tadını çıkartın. Özel hazırlanmış koreografiler ile step platformunun üzerinde enerjiyi ve dinamizmi muhteşem bir şekilde hissedeceksiniz. 3 aylık periyodlarla koreografileri dizay edilen bu ders ile yağ yakarak , özellikle kalça ve bacak kaslarını sıkılaştırarak fit olmaya giden yoldasınız.

FIT DANCE — Tüm dans türlerini içerisinde bulunduran (Latin,Hip-hop,Funk ...) koreografileri özel koreografiler tarafından 3 aylık periyotlarla dizayn edilen eğlenirken fit olmanıza sağlayan ve yağ yakımını en hızlı şekilde gerçekleştiren harika bir grup dersidir.