MAC FIT — DERS PROGRAMI

PAZARTESİ				SALI				ÇARŞAMBA				PERŞEMBE			
SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
11:30-12:00	Exp. Cycling	Cycle	İREM	11:00-11:50	Pilates Studio	Studio	GÖKHAN	10:30-11:00	Exp. Cycling	Cycle	HARUN	11:00-11:30	Exp. Cycling	Cycle	YASİR
12:00-12:50	Pilates Studio	Studio	İREM	12:00-12:30	Crunch&Hat	Studio	GÖKHAN	11:00-11:50	Pilates Studio	Studio	HARUN	11:30-12:20	Pilates Studio	Studio	YASİR
18:15-18:45	Exp. Cycling	Cycle	YASİR	18:30-19:00	Exp. Cycling	Cycle	BATUHAN	18:15-18:45	Exp. Cycling	Studio	ÖMER	18:30-19:00	Exp. Cycling	Cycle	BERAT
18:30-19:00	Crunch&Hat	Studio	SERPİL	18:30-19:00	Crunch&Burn	Studio	CAN	18:30-19:00	Crunch&Hat	Studio	CEMRE	18:30-19:00	Exp. Body Fit	Studio	OĞUZHAN
19:00-19:30	Exp. Cycling	Cycle	YASİR	19:15-19:45	Exp. Cycling	Cycle	İREM	19:05-19:55	Pilates Studio	Studio	CEMRE	19:30-20:00	Exp. Cycling	Cycle	İREM
19:05-19:55	Pilates Studio	Studio	SERPİL	19:05-19:55	Body Fit	Studio	CAN	19:00-19:30	Exp. Cycling	Cycle	BERKE	19:00-19:30	Crunch&Burn	Studio	HARUN
19:35-20:05	Exp. Cycling	Cycle	BERKE	20:00-20:30	Exp. Cycling	Cycle	BERAT	19:45-20:15	Exp. Cycling	Cycle	YASİR	19:35-20:05	Exp. Body Fit	Studio	HARUN
20:00-20:50	Zumba	Studio	DENİZ	20:00-20:30	FIT DANCE	Studio	SERPİL	20:00-20:50	Yoga	Studio	AYŞE	20:10-21:00	Mac Stronger	Studio	BERAT
20:30-21:00	Exp. Cycling	Cycle	BATUHAN	20:35-21:05	Crunch Hat	Studio	BERAT	20:30-21:00	Exp. Cycling	Cycle	ÖMER	20:30-21:00	Exp. Cycling	Cycle	OĞUZHAN
21:00-21:50	Mac Stronger	Studio	OĞUZHAN	20:45-21:15	Exp. Cycling	Cycle	HARUN	21:00-21:30	Exp. Body Fit	Studio	ÖMER	21:05-21:55	Pilates Studio	Studio	HARUN
				21:10-22:00	Pilates Studio	Studio	BERAT	21:30-22:00	Crunch&Burn	Studio	ÖMER				

CUMA				CUMARTESİ				PAZAR			
SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
12:00-12:50	Pilates Studio	Studio	CEMRE	14:00-14:30	Exp. Body Fit	Studio	ÖMER	13:00-13:50	Body Fit	Studio	ALPEREN
13:00-13:30	Crunch&Burn	Studio	CEMRE	14:30-15:00	Crunch&Burn	Studio	ÖMER	14:00-14:30	Crunch&Burn	Studio	ALPEREN
18:30-19:00	Exp. Cycling	Studio	BATUHAN	15:30-16:20	Pilates Studio	Studio	GÖKHAN	14:35-15:05	Exp. Cycling	Studio	OĞUZHAN
18:30-19:00	Crunch&Burn	Studio	CAN	16:30-17:00	Exp. Cycling	Cycle	İREM	15:30-16:00	Cruch Hat	Studio	OĞUZHAN
19:05-19:55	Body Fit	Studio	CAN	18:00-18:30	Crunch&Burn	Studio	CAN	17:00-17:50	Pilates Studio	Studio	CEMRE
19:30-20:00	Exp. Cycling	Cycle	YASİR	18:35-19:05	Exp. Body Fit	Studio	CAN	18:00-18:30	Exp. Cycling	Studio	HARUN
20:05-20:55	Pilates Studio	Studio	YASİR	19:10-20:00	Mac Stronger	Studio	CAN	19:00-19:30	Crunch&Burn	Studio	HARUN
20:30-21:00	Exp. Cycling	Cycle	GÖKHAN					19:35-20:05	Exp. Body Fit	Studio	HARUN
21:00-21:50	Mac Stronger	Studio	GÖKHAN								

NOTLAR

STUDIO by MAC 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 koreograflar tarafından 3 aylık periyotlarla dizayn edilen Yağ yakımını destekleyen eğlenceli bir derstir.

FIT DANCE

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.

FIT STEP

Step boardların üzerinde dans etmenin tadını çıkartın. Özel hazırlanmış koreografiler ile step platformunun üzerinde enerjiyi ve dinamizmi muhteşem bir şekilde hissedeceksiniz.

GFX

PAZARTESİ				SALI				ÇARŞAMBA				PERŞEMBE			
SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
16:30-17:00	Gfx Easy	Fonksiyonel	CAN	14:30-15:00	Gfx Synergy	Fonksiyonel	ÖMER	15:30-16:00	Gfx Easy	Fonksiyonel	CAN	12:30-13:00	Gfx Easy	Fonksiyonel	YASİR
18:00-18:30	Gfx Synergy	Fonksiyonel	ÖMER	18:00-18:30	Gfx Synergy	Fonksiyonel	BATUHAN	18:00-18:30	Gfx Synergy	Fonksiyonel	CEMRE	18:00-18:30	Gfx Easy	Fonksiyonel	OĞUZHAN
19:00-19:30	Gfx Synergy	Fonksiyonel	BATUHAN	21:30-22:00	Gfx Easy	Fonksiyonel	CAN	21:00-21:30	Gfx Synergy	Fonksiyonel	YASİR	20:00-20:30	Gfx Synergy	Fonksiyonel	SERPİL
												21:00-21:30	Gfx Easy	Fonksiyonel	HARUN

CUMA				CUMARTESİ				PAZAR			
SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN	SAAT	DERS	STÜDYO	EĞİTMEN
15:00-15:30	Gfx Easy	Fonksiyonel	BERKE	11:00-11:30	Gfx Synergy	Fonksiyonel	BERAT	11:30-12:00	Gfx Synergy	Fonksiyonel	ALPEREN
18:00-18:30	Gfx Synergy	Fonksiyonel	BATUHAN	13:30-14:00	Gfx Synergy	Fonksiyonel	ÖMER	16:30-17:00	Gfx Easy	Fonksiyonel	OĞUZHAN
20:00-20:30	Gfx Synergy	Fonksiyonel	CAN								

NOTLAR

GRUP DERSLERİ İÇİN MOBİL UYGULAMADAN RANDEVU ALMAYI UNUTMAYIN !