

PİLATES / DEDE KORKUT PARKI

ERDİNÇ ÖZKAYA



0 554 467 84 94



GRUPLAR	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
Yetişkin Bireyler (Tüm yaş grupları)		Sabah koşusu Stretching 07.00-09.00	Sabah koşusu Stretching 07.00-09.00	Sabah koşusu Stretching 07.00-09.00	Sabah koşusu Stretching 07.00-09.00	Sabah koşusu Stretching 07.00-09.00	
Yetişkin Bireyler (Tüm yaş grupları)		Stability çalışmaları 09.00-11.00	Esneklik çalışmaları 09.00-11.00	Drill egzersizleri 09.00-11.00	Mat egzersizleri 09.00-11.00	Mobility çalışmaları 09.00-11.00	