

REKREATİF SPOR / DEDE KORKUT PARKI

MELİH BİLEN

0 544 722 06 26



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)		Alt vücut kuvvet çalışması 09.00-11.00	Circuit antrenmanlar 09.00-11.00	Hiit Egzersizleri 09.00-11.00	Mat egzersizleri 09.00-11.00	Üst vücut kuvvet çalışması 09.00-11.00	