

Pilates / Dede Korkut Parkı

Erdoğan Özkaya



0 554 467 84 94



GRUPLAR	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
Yetişkin Bireyler (Tüm yaş grupları)		Sabah koşusu Stretching 07.30-09.30	Sabah koşusu Stretching 07.30-09.30	Sabah koşusu Stretching 07.30-09.30	Sabah koşusu Stretching 07.30-09.30	Sabah koşusu Stretching 07.30-09.30	
Yetişkin Bireyler (Tüm yaş grupları)		Stability çalışmaları 09.30-11.30	Esneklik çalışmaları 09.30-11.30	Drill egzersizleri 09.30-11.30	Mat egzersizleri 09.30-11.30	Mobility çalışmaları 09.30-11.30	