

Aktivite Programı



Activity Schedule

Time Zaman	Monday Pazartesi	Tuesday Salı	Wednesday Çarşamba	Thursday Perşembe	Friday Cuma	Saturday Cumartesi	Sunday Pazar
09.00 10.00	Nature Walk Doğa Yürüyüşü ■	Nature Walk Doğa Yürüyüşü ■	Nature Walk Doğa Yürüyüşü ■	Nature Walk Doğa Yürüyüşü ■	Nature Walk Doğa Yürüyüşü ■	Nature Walk Doğa Yürüyüşü ■	Nature Walk Doğa Yürüyüşü ■
<i>Lobby</i>							
10.30 11.30	Yin Yoga Yin Yoga ■	Hatha Flow Hatha Akış ■	Meditative Yoga Meditatif Yogası ■	Yin Yoga Yin Yoga ■	Meditative Yoga Meditasyon Yogası ■	-	Hatha Flow Hatha Akış ■
<i>1st Floor Fitness Studio or Yoga Sala</i>							
12.00 12.45	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon Çalışması ■	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon Çalışması ■	Pilates Pilates ■	-	Circuit Training İstasyon Çalışması ■
<i>1st Floor Fitness Studio</i>							
15.00 15.45	Aqua Gym Su Jimnastiği ■	Tabata Workout Tabata Egzersizi ■	Aqua Gym Su Jimnastiği ■	Tabata Workout Tabata Egzersizi ■	Aqua Gym Su Jimnastiği ■	Tabata Workout Tabata Egzersizi ■	Aqua Gym Su Jimnastiği ■
<i>Aqua GymMuu Spa - Thalasso Pool // Tabata Workout 1st Floor Fitness Studio</i>							
16.30 17.30	Self Awareness Circle Farkındalık ve Şifa Çemberi ■	-	Nature Walk Doğa Yürüyüşü ■	-	Nature Walk Doğa Yürüyüşü ■	-	Nature Walk Doğa Yürüyüşü ■
<i>4th Floor Sharri Saloon</i>		<i>Lobby</i>					

* If the weather is suitable, 1st floor fitness studio classes will be held in the Yoga Sala.

Hava koşulları uygun ise, 1. katta spor stüdyosu dersleri Yoga Sala'da yapılacaktır.

* Educational films about health are shown every evening at 20.30 on 4th floor Sharri room.

Her akşam saat 20.30'da 4.katta Sharri odasında sağlık filmleri gösterilecektir.

* Please check with the specialists for the high difficulty level activities.

Zorluk derecesi yüksek olan aktiviteler için lütfen aktivite uzmanlarımıza danışınız.

* Difficulty Level ■ Low ■ Medium ■ High Zorluk Derecesi ■ Düşük ■ Orta ■ Yüksek