

Şişli Ders Programı

Stüdyo derslerimizde ders iptali ya da eğitmen değişikliği yapılabilir.

Salon derslerinize gelmeden önce değişiklik olup olmadığını www.sportsinternational.com.tr adresinden kendi tesisinizin ders programına girerek takip edebilirsiniz



PAZARTESİ MONDAY

11:00 - 11:50
ZUMBA
Varol • Aerobic

12:00 - 12:50
Pilates
Varol • Aerobic

18:20 - 19:10
Strong Core
Selman • Aerobic

19:20 - 20:10
Pilates
Selman • Aerobic

19:30 - 20:15
Spinning
Uğur

20:20 - 21:10
Sports Fit
Uğur • Aerobic

SALI TUESDAY

11:00 - 11:50
Pilates
Emine • Aerobic

12:00 - 12:50
Pilates
Emine • Aerobic

18:30 - 19:20
Pilates
Melek • Aerobic

19:00 - 19:45
Spinning
Ömer

19:30 - 20:20
Spinning
Melek • Aerobic

ÇARŞAMBA WEDNESDAY

07:00 - 07:50
H.A.T.
Çağdaş • Aerobic

11:00 - 11:50
H.A.T.
Pınar • Aerobic

12:00 - 12:50
Pilates
Pınar • Aerobic

18:30 - 19:10
Strong Core
Selman • Aerobic

19:20 - 20:10
H.i.i.T
Atakan • Aerobic

20:15 - 21:00
Spinning
Atakan

20:15 - 21:45
Yoga
Nazan

PERŞEMBE THURSDAY

11:00 - 11:50
H.i.i.T
Varol • Aerobic

12:00 - 12:50
Pilates
Varol • Aerobic

18:30 - 19:20
Pilates
Melek • Aerobic

19:30 - 20:20
Strong Core
Melek • Aerobic

19:30 - 20:15
Spinning
Çağdaş

20:30 - 21:20
H.A.T.
Çağdaş • Aerobic

CUMA FRIDAY

11:00 - 12:40
Sports Fit & Strong Core
Uğur • Aerobic

19:30 - 20:20
ZUMBA
Varol • Aerobic

19:00 - 19:45
Spinning
Berk

20:30 - 21:20
Pilates
Varol • Aerobic

CUMARTESİ SATURDAY

12:00 - 12:50
H.A.T.
Çağdaş • Aerobic

13:00 - 13:50
Pilates
Atakan • Aerobic

PAZAR SUNDAY

12:00 - 12:50
Sports Fit
Uğur • Aerobic

13:30 - 15:00
Yoga
Nazan • Aerobic