

TÜRKİYE BAROLAR BİRLİĞİ LİTAİ HOTEL FITNESS GRUP DERSLERİ

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA		CUMARTESİ	PAZAR
07.00 - 08.00								
08.00 - 09.00	Pilates (mat)	Pilates (mat)	Pilates (mat)	Pilates (mat)	Pilates (mat)	08.00 - 09.00		
09.30 - 10.30	Stretching	Pilates (mat)	Stretching	Pilates (mat)	Stretching	10.00 - 11.00	Pilates (mat)	
						11.00 - 12.00	Stretching	
						16.00 - 17.00	Pilates (mat)	
						17.30 - 18.30	Pilates (mat)	
18.30 - 19.30	Pilates (mat)	Pilates (mat)	Pilates (mat)	Pilates (mat)	Pilates (mat)			
19.30 - 20.30	Pilates (mat)	Stretching	Pilates (mat)	Stretching	Pilates (mat)			

ÖZEL DERSLER (Personel training)

İÇERİK	SÜRE	STAJYER AVUKAT	AVUKAT	AVUKAT HARİCİ
REFORMER FITNESS	1 SAAT	100,00 TL	150,00 TL	200,00 TL
(fonksiyonel antreman)	1 SAAT	100,00 TL	150 ,00 TL	200,00 TL

GRUP DERSLERİ

İÇERİK	SÜRE	STAJYER AVUKAT	AVUKAT	AVUKAT HARİCİ
MAT PİLATES	1 SAAT	50,00 TL	50,00 TL	75,00 TL
STRETCHING (YIN YOGA)	1 SAAT	50,00 TL	50,00 TL	75,00 TL
HIIT CARDIO	1 SAAT	50,00 TL	50,00 TL	75,00 TL

Fiyatlara KDV dahildir.