

# 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 ■
Lobby							
10.30 - 11.30	Meditative Yoga Meditatif Yoga ■	HathaFlow Hatha Akış ■	Yin Yoga Yin Yoga ■	Meditative Yoga Meditatif Yoga ■	HathaFlow Hatha Akış ■	--	Yin Yoga Yin Yoga ■
Yoga Shala							
15.00 - 15.45	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon ■	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon ■	---	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon ■
Yoga Shala							
16.00 - 16.45	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon ■	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon ■	---	Pilates Pilates ■	Circuit Training İstasyon ■
Yoga Shala							

Sosyal mesafe kuralları gereği, doğa yürüyüşü hariç tüm grup aktiviteleri 14 kişi ile sınırlıdır.

\* Due to social distancing considerations, all group activities except Nature Walk is restricted to 14 persons.

Derse katılım sadece rezervasyon ile sağlanacaktır.

\* Attendance is with reservation only.

Lütfen SPA Resepsiyon'dan rezervasyonunuzu yaptırınız.

\* Please make your reservation at the SPA desk.

Zorluk derecesi yüksek olan aktiviteler için lütfen aktivite uzmanlarımıza danışınız.

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

\* Difficulty Level ■ Low ■ Medium ■ High

Zorluk Derecesi ■ Düşük ■ Orta ■ Yüksek