

# Saucha Fitness & Wellness Studio

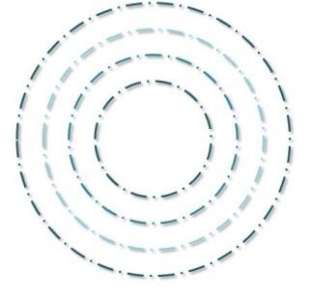
Sağlıklı Yaşam Merkezi

7 Atatürk Caddesi, Hamitköy, Lefkoşa, Kuzey Kıbrıs

99040 via Mersin 10 Turkey

+90 392 225 6117(tel) – +90 392 225 4038 (fax) – +90 533 866 4367 (mobil)

www.sfwstudio.com – info@sfwstudio.com



## Eylül 2020 Programı

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
08:00-08:55		Pilates Studio		Pilates Studio		Pilates Studio
09:00-09:55		Pilates Studio		Pilates Studio		Pilates Studio
10:00-10:55		Pilates Mat		Hatha Yoga		Cardio-fit
11:00-11:55						Yoga Therapy Chakra Healing
11:55-12:15						
12:15-13:10	Pilates Studio		Pilates Studio		Pilates Studio	Pilates Studio
13:15-14:10	Pilates Studio		Pilates Studio		Yoga Therapy Chakra Healing	Yoga Therapy Chakra Healing
14:15-15:10	Pilates Studio		Pilates Mat		Cardio-fit	Çocuk Programı (5-12yaş)
15:15-16:10	Pilates Studio		Pilates Studio		Hatha Yoga	
16:10-16:30						
16:30-17:25	Pilates Mat	Pilates Studio	Pilates Studio	Pilates Studio	Pilates Studio	
17:30-18:25	Pilates Studio	Hatha Yoga	Group Fitness MOTR	Pilates Studio	Pilates Mat	
18:30-19:25	Group Fitness Step Glide	Pilates Mat	Dance Fitness Zumba	Hatha Yoga	Group Fitness TRX	
19:30-20:25	Dance Fitness Barre Workout	Pilates Studio	Pilates Studio	Pilates Mat	Power Yoga	
20:30-21:25	Power Yoga	Pilates Studio	Somatic Yoga	Yoga Therapy Chakra Healing	Pilates Studio	

- F-IR Sauna, Power Plate, BreathWork, Ozon Sauna, Silk'n Lipo/F-IR, Slender-tone, TANITA Analiz ve Venen Massage seansları için dilediğiniz saat için randevu alabilirsiniz.
- Cardio-fit paketi bulunan üyelerimiz kardiyo odasını belirlenen saatte kullanabilirler.
- Bazı Yoga dersleri ve tüm Pilates Studio dersleri hamile katılımcılara uygundur.
- Ders ve seans ödemeleri peşin olup 45 gün süreyle geçerlidir.