FITTER, HEALTHIER, HAPPIER

Daha Formda, Daha Sağlıklı, Daha Mutlu

April 2024 Fitness Program / Nisan 2024 Fitness Programı

16 Nisan / 16 April **Salı / Tuesday** **13:30 - 14:00**	**17 Nisan / 17 April** **Çarşamba / Wednesday** **13:30 - 14:00**	**18 Nisan / 18 April** **Perşembe / Thursday** **13:30 - 14:00**	**19 Nisan / 19 April** **Cuma / Friday** **13:30 - 14:00**
EXTREME 360 / Çok Yönlü Yoğun Antreman Egzersizi	BIOHACKING MO & FLEXY / Biohacking & Esneklik	BOOTY BURN	ABS BLAST FINISHER / Karın Kası Egzersizi
20 Nisan / 20 April **Cumartesi / Saturday** **13:30 - 14:00**	**21 Nisan / 21 April** **Pazar /Sunday** **13:30 - 14:00**	**22 Nisan / 22 April** **Pazartesi / Monday** **13:30 - 14:00**	**23 Nisan / 23 April** **Salı / Tuesday** **13:30 - 14:00**
SPIRIT OF BREATH / Nefesin Ruhu Egzersizi	BOXOLOGY / Box Hareketleri Egzersizleri	RECHARGE / Enerji Yükleme Egzersizi	LIFT EXERCISE / Ağırlıklar ile Egzersizler
24 Nisan / 24 April **Çarşamba / Wednesday** **13:30 - 14:00**	**25 Nisan / 25 April** **Perşembe / Thursday** **13:30 - 14:00**	**26 Nisan / 26 April** **Cuma / Friday** **13:30 - 14:00**	**27 Nisan / 27 April** **Cumartesi / Saturday** **13:30 - 14:00**
MYOFASCIAL RELEASE / Miyofasyal Serbest Bırakma	TENNIS EXPRESS / Tenis Ekspresi	CORE EXPRESS / Temel Egzersizler	RELAX & STRECH / Rahatlama & Esneme Egzersizi
28 Nisan / 28 April **Pazar /Sunday** **13:30 - 14:00**	**29 Nisan / 29 April** **Pazartesi / Monday** **13:30 - 14:00**	**30 Nisan / 30 April** **Salı / Tuesday** **13:30 - 14:00**	
AFTER BURN / Kalori Yakma Egzersizleri	PILATES FOUNDATIONS / Pilates Temelleri Egzersizi	RESHAPE / Tüm Vücut Egzersizi	

The SPA at Mandarin Oriental, Bodrum
For more Information / Ayrıntılı Bilgi için : 0 252 311 18 88