

PLATES

Plates kursuna katılmak isteyen sporseverlerimiz aşağıda belirtilen programdan en fazla iki günü seçebilmektedirler. Dileyen plates severler tek günü seçerek de kayıt olabilmek imkanına sahiptir. Grup dersleri 20 kişiyle sınırlı olup, bayan hocalarımız eşliğinde 2 ay kursa katılabileceklerdir.

Not: Derslerimize Eřofman ve Spor Ayakkabıyla katılım sağlanmalıdır.

Plastes Sporunun;

- Vücut esnekliđinin geliřtirilmesine
- Kas gücünün artmasına,
- Esneklik kazanılmasına,
- Duruř bozukluklarının giderilmesine
- Nefes kontrolünün sađlanmasına
- Ruh sağlığının iyileştirilmesine faydası vardır

Kursun gün ve saatleri;

HAFTALIK DERS PROGRAMI				
PAZARTESİ	SALI	ÇARŐAMBA	PERŐEMBE	CUMA
PLATES	PLATES	PLATES	PLATES	PLATES
13:00-14:30	13:00-14:30	18:30-19:30	13:00-14:30	10:00-11:30
				11:30 – 13:00

Kayıt İin [tıklayınız](#)