

## STEP AEROBİK

Step Aerobik kursuna katılmak isteyen sporseverlerimiz aşağıda belirtilen programdan en fazla iki günü de seçebilmektedirler. Dileyen Aerobik severler tek günü seçerek de kayıt olabilme imkanına sahiptir. Grup dersleri 12 kişiyle sınırlı olup, kadın sporseverlerimiz bayan hocalarımız eşliğinde 2 ay kursa katılabileceklerdir.

Not: Derslerimize Eşofman ve Spor Ayakkabıyla katılım sağlanmalıdır.

### Step Aerobik Sporu;

- Hem dans ederek eğlenmeye, hem de vücudu sağlıklı ve formda tutmaya yardımcı olur.
- Bu ders stres ve yorgunluğu da hafifletilebilir. Ayrıca vücudun zinde kalmasına yardımcı olur.
- Diğer bir faydası ise vücut koordinasyonunun yükseltmesidir.

**ÖNEMLİ HATIRLATMA:** Mart ayı ramazana geldiği için, kurslarımız Şubat ve Nisan aylarında devam edecektir.

Kayıt için [tıklayınız](#)

HAFTALIK DERS PROGRAMI				
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
<b>Step Aerobik</b>		<b>Step Aerobik</b>		
10:00-11:30		10:00-11:30		