

KOŞABİLİYORKEN KOŞ 18 YAŞ ÜSTÜ YETİŞKİN GRUPLAR İÇİN ÇALIŞMA PROGRAMI

S.N	BRANŞ ADI	ANTRENÖRLER	SPOR SALONU / SPOR TESİSİ	ANTRENMAN GÜNLERİ	ANTRENMAN SAATLERİ
1	OKÇULUK	ÖĞUZ ATICI	ANTALYA SPOR SALONU	HAFTA İÇİ HERGÜN KADINLAR GURUBU	13:00-15:30
		AYHAN UZUNTAŞ		HAFTA SONU CUMARTESİ KARIŞIK GURUP	13:00-14:30
					11:00-13:00
2	MASA TENİSİ	KADER DÖNMEZ	ANTALYA SPOR SALONU	HAFTA İÇİ HERGÜN KARIŞIK GURUP	18:00-19:00
3	AİKİDO	SEFER KOÇAK	ANTALYA SPOR SALONU	PAZARTESİ /ÇARŞAMBA/CUMA	19:00-21:00
4	ATICILIK	ABDURRAHMAN VURAL	ANTALYA SPOR SALONU	PAZARTESİ /ÇARŞAMBA /CUMA	16:00-18:00
5	PİLATES	ZEYNEP TAKAR	ANTALYA SPOR SALONU	PAZARTESİ /ÇARŞAMBA/CUMA	09:00-10:00
				PAZARTESİ /ÇARŞAMBA/CUMA	17:00-18:00
6	STEP AEROBİK	ŞÜKRAN ERGÜN	KEPEZ ÇOK AMAÇLI SP.SALONU	HAFTA İÇİ HERGÜN	09:00-11:00
7	ATLETİZM	HÜSNIYE YILDIZ	YÜZÜNCÜ YIL ATLETİZM PİSTİ	HAFTA İÇİ HERGÜN	19:00-20:00
		ÖZKAN KAYA			
		MELEK AKDOĞAN			
		FATİH ERYILDIRIM			
		AYHAN AYATA			
8	BOCCE	YAĞMUR UZUN	ANTALYA SPOR SALONU	ÇARŞAMBA /PERŞEMBE /CUMA	14:00-15:30
9	JUDO	SAVAŞ BAT	ANTALYA SPOR SALONU	PAZARTESİ /ÇARŞAMBA /CUMA	19:30-20:30
		CANAN ADIGÜZEL SEZGİN	ANTALYAS.S./KEPEZ S.S.	PAZARTESİ /ÇARŞAMBA /CUMA	15:00-17:00
		SALIM ABANOZ	ANTALYA SPOR SALONU	SALI / PERŞEMBE /CUMARTESİ	19:00-20:00
10	MUAY THAI	YASIN URLU	ANTALYA SPOR SALONU	SALI /PERŞEMBE /CUMARTESİ	20:00-22:00
		HÜSEYİN İNCE	ANTALYA SPOR SALONU	SALI /PERŞEMBE /CUMARTESİ	20:00-22:00
11	TENİS	ÇAĞLAR ÖZKAN	YÜZÜNCÜ YIL SPOR TESİSLERİ	PAZARTESİ /ÇARŞAMBA /CUMA	19:30-20:30
		CENK USTA			
		FATMA TAPAN			
		FADİME KAVAK			
		NILAY GİRGİN			
12	BOKS	LEVENT MERCAN	ANTALYA SPOR SALONU	PAZARTESİ / ÇARŞAMBA /CUMA	20:00-22:00
13	HERKES İÇİN SPOR	NURAN KARAALP	DÖŞEMEALTI SPOR SALONU	PAZARTESİ/ÇARŞAMBA/CUMA KADINLAR	10:00-12:00
		MUSTAFA KARIŞ	DÖŞEMEALTI SPOR SALONU	SALI /PERŞEMBE ERKEKLER	18:30-20:00
		ORHAN ÖZER	DÖŞEMEALTI SPOR SALONU	SALI /PERŞEMBE ERKEKLER	18:30-20:00
	YÜRÜYÜŞ	MUHARREM GÖRÜCÜ	YENİKÖY STADYUMU	PAZARTESİ/ÇARŞAMBA/CUMA	18:30-20:30
		MEHMET YAĞMUR	YENİKÖY STADYUMU		