



Adult's Sports ACTIVITIES

Yetişkinler için Spor ETKİNLİKLERİ Armenistis Camping'de

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
☺ 09.00 - 09.45 Formda Kal 	☺ 09.00 - 09.45 Su Aerobiği 	☺ 09.00 - 09.45 Formda Kal 	☺ 09.00 - 09.45 Formda Kal 	☺ 09.00 - 09.45 Su Aerobiği 	☺ 09.00 - 09.45 Karma Egzersiz 	☺ 09.00 - 09.45 Pilates 
☺ 13.00 - 15.00 Ayak Voleybolu 	☺ 13.00 - 15.00 Plaj Voleybolu HAFTALIK TURNUVA 	☺ 13.00 - 15.00 Plaj Voleybolu HAFTALIK TURNUVA 	☺ 13.00 - 15.00 Plaj Voleybolu HAFTALIK TURNUVA 	☺ 13.00 - 15.00 Plaj Voleybolu HAFTALIK TURNUVA 	☺ 14.00 - 16.00 Plaj Voleybolu HAFTALIK TURNUVA 16 TAKIM 	☺ 10.00 - 10.45 Su Aerobiği 
☺ 17.00 - 19.00 Doğa Yürüyüşü 	☺ 16.00 - 18.00 Plaj Voleybolu HAFTALIK TURNUVA 	☺ 17.00 - 19.00 Doğa Yürüyüşü 	☺ 16.00 - 18.00 Plaj Voleybolu HAFTALIK TURNUVA 	☺ 17.00 - 19.00 Doğa Yürüyüşü 	☺ 17.00 - 19.00 Plaj Voleybolu HAFTALIK TURNUVA 8 TAKIM 	☺ 14.00 - 16.00 Plaj Voleybolu HAFTALIK TURNUVA YARI FİNALER 
☺ 19.00 - 21.00 3x3 Samimi Geceler 	☺ 19.00 - 21.00 3x3 Samimi Geceler 	☺ 19.00 - 21.00 3x3 Samimi Geceler 	☺ 19.00 - 21.00 3x3 Samimi Geceler 	☺ 19.00 - 21.00 3x3 Samimi Geceler 	☺ 19.00 - 19.45 Yoga 	☺ 17.00 Plaj Voleybolu HAFTALIK TURNUVA FİNAL 

- **Sabah egzersiz dersleri:** Toplanma yeri: kafeterya önündeki çimenler. Egzersiz programlarımız için gerekli aksesuarlar: Havlu, su ve iyi bir ruh hali!
- **Doğa yürüyüşü:** Toplanma yeri: kamp alanının kapısı. Tüm katılımcılardan 15 dakika öncesinde toplanma yerinde olmaları ve spor ayakkabılar ya da dağcılık ayakkabıları giymeleri rica olunur. Yanınıza su almanız son derece önemlidir!!! Çocukların katılımına sadece ebeveynlerinin eşliğinde izin verilir.
- Günlük, haftalık ve iki günlük PLAJ VOLEYBOLU, PLAJ TENİSİ, AYAK VOLEYBOLU turnuvalarına zamanında kayıt yaptırın ve barda ücretsiz içecek, restoranda ücretsiz yemek, ücretsiz konaklama, büyük hafta sonu ödülü ve daha fazlasını kazanın. (En fazla 16 takım katılabilir).

SPOR PROGRAMLARI SORUMLULARI

Tilemachos Athanasiou (Licensed Physical Education teacher) & Vanessa Tsavusaki (Licensed Educator)