

# OSBEM/KADINLAR İÇİN BÜTÜNSEL İYİLİK PROJESİ (SIRA BENDE)

## MART PROGRAMI

2024

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
	<b>1.GÜN</b> 17.15-18.30 Plates- Yoga/Zumba/	<b>2.GÜN</b> 12.15-14.15 Diyetisyen Semineri 1. Görüşme)	<b>3.GÜN</b> 17.15-17.45 Yüz Yogası 17.50-18.30 Plates-Yoga/Zumba			

# OSBEM/KADINLAR İÇİN BÜTÜNSEL İYİLİK PROJESİ(SIRA BENDE)

## NİSAN PROGRAMI

2024

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1	2 <u>4.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba	3	4 <u>5.GÜN</u> 17.15-17.45 Yüz Yogası 17.50-18.30 Plates-Yoga/Zumba	5	6	7
8	9	10 Şeker Bayramı	11 Şeker Bayramı	12	13	14
15	16 <u>6.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	17 <u>7.GÜN</u> 12.15-13.45 Diyetisyen Semineri ( 2. Görüşme)	18 <u>8. GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	19	20	21
22	23 TATİL	24 <u>9.GÜN</u> 12.15-15.15 Points Of You ( Benim Hikayem)	25 <u>10.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	26	27	28
29	30 <u>11.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	1	2	3	4	5

# OSBEM/KADINLAR İÇİN BÜTÜNSEL İYİLİK PROJESİ(SIRA BENDE)

## MAYIS PROGRAMI

2024

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
29	30	1 İşçi ve Emekçi Bayramı	2 <u>12.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	3	4	5
6	7 <u>13. GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	8 <u>14.GÜN</u> 12.15-13.45 Psikolog Semineri ( 1. Görüşme)	9 <u>15.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	10	11	12
13	14 <u>16.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	15	16 <u>17.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	17	18	19
20	21 <u>18. GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	22 <u>19. GÜN</u> 12.15- 14.15 Diyetisyen Semineri ( 3.Görüşme)	23 <u>20.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	24	25	26
27	28 <u>21.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	29 TATİL	30 <u>22.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	31	1	2

# OSBEM/KADINLAR İÇİN BÜTÜNSEL İYİLİK PROJESİ(SIRA BENDE)

## HAZİRAN PROGRAMI

2024

Pazatesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
	<u>23.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	<u>24.GÜN</u> 12.15-14.15 Felsefe Konuşmaları	<u>25.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü			
10	11	12	13	14	15	16
	<u>26.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü		<u>27.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü			
17	18	19	20	21	22	23
Kurban Bayramı	Kurban Bayramı	Kurban Bayramı				
24	25	26	27	28	29	30
	<u>2.GÜN</u> 17.15-18.30 Plates-Yoga/Zumba 17.15-18.30 Fizyoterapist Günü	<u>29.GÜN</u> 12.15-14.30 Diyetisyen Semineri (4. Görüşme)				