

## AYŞENUR TAŞBAKAN SPOR SALONU ANTRENMAN PROGRAMI

SAAT/ GÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
09.00 - 10.00							
10.00 - 12.00	JUDO	JUDO	JUDO	JUDO	JUDO		
12.00 - 14.00	CİMNASTİK	CİMNASTİK	CİMNASTİK	CİMNASTİK	CİMNASTİK	JUDO	TAEKWONDO İL SPOR MERKEZİ
14.00 - 16.00	CİMNASTİK			CİMNASTİK		TAEKWONDO İL SPOR MERKEZİ	MASA TENİSİ
16.00 - 18.00	Güreş (Üst Salon)	MASA TENİSİ - JUDO - GÜREŞ (ÜST SALON)	TAEKWONDO İL SPOR MERKEZİ - GÜREŞ (Üst Salon)	MASA TENİSİ - JUDO - GÜREŞ (ÜST SALON)	MASA TENİSİ - JUDO - GÜREŞ (ÜST SALON)	MASA TENİSİ - JUDO	MASA TENİSİ
18.00 - 20.00	MASA TENİSİ CİMNASTİK		MASA TENİSİ CİMNASTİK		CİMNASTİK		
20.00 - 22.00	MASA TENİSİ	MASA TENİSİ		MASA TENİSİ			





