



TÜRKİYE CİMNASTİK FEDERASYONU

Turkish Gymnastics Federation

Tarih	Saat	Konu	Konuşmacı
30.10.2018	13.00 - 15:00	Reformerda daha kuvvetli bacak ve kalça egzersizleri	Melih ÇATALYÜREK Piltates Eğitmeni
	Kahve Molası		
	15.15 - 17.15	Diz eklemi ve Pilates	Melda ÖZKAN Piltates Eğitmeni
	Kahve Molası		
	17.30 - 18:30	MAT	Melda ÖZKAN Piltates Eğitmeni
	31.10.2018	09:00 - 10:00	MAT
10:15 - 12:15		Hamilelik ve Pilates	Ayşe ERPULAT Piltates Eğitmeni
Öğle Arası			
13:30 - 14:00		"Türkiye'de Pilates Uygulamaları "	Davetli Konuşmacı Sunumu Dr.Emre BAĞCI Oturum Başkanı: Dr. Mehmet GÜNAY
Kahve Molası			
14:15 - 16:15		Magic Circle	Erdem GÜDER Piltates Eğitmeni
Kahve Molası			
16:30 - 18:00		Miniball Foom Roller	Can ÇOLAK Piltates Eğitmeni