

SPORTS HAVE NEVER BEEN THIS FUN!



MONDAY

22.09.2025

YIN YAN YOGA
JOY BEACH

09:00 – 09:40

TUESDAY

23.09.2025

MEDITATION
PIER LOTUS

09:00 – 09:20

WEDNESDAY

24.09.2025

PRANAYAMA
PIER LOTUS

09:00 – 09:20

THURSDAY

25.09.2025

MEDITATION
PIER LOTUS

09:00 – 09:20

FRIDAY

26.09.2025

PRANAYAMA
PIER LOTUS

09:00 – 09:20

SATURDAY

27.09.2025

MEDITATION
PIER LOTUS

09:00 – 09:20

SUNDAY

28.09.2025

PRANAYAMA
PIER LOTUS

09:00 – 09:20

PILATES MAGIC CIRCLE
ZEN GARDEN

10:00 - 10:40

VINYASA YOGA
ZEN GARDEN

10:00 - 10:40

HATHA YOGA
ZEN GARDEN

10:00 - 10:40

YOGA IENGARA
ZEN GARDEN

10:00 - 10:40

PILATES MAGIC CIRCLE
ZEN GARDEN

10:00 - 10:40

WOMEN HEALTH
ZEN GARDEN

10:00 - 10:40

SUNRISE YOGA
JOY BEACH

10:00 - 10:40

HAMMOCK YOGA *
ZEN GARDEN

11:00 - 11:40

HEALTHY BACK
ZEN GARDEN

11:00 - 11:40

GUIDED GYM
FITNESS CENTRE

11:00 - 11:40

ELASTIC MOTION
ZEN GARDEN

11:00 - 11:40

JOINT GYMNASTIC
ZEN GARDEN

11:00 - 11:40

AERIAL HAMMOCK*
ZEN GARDEN

11:00 - 11:40

GUIDED GYM
FITNESS CENTRE

11:00 - 11:40

BEACH VOLLEY
JOY BEACH

11:00 - 11:50

BEACH VOLLEY
JOY BEACH

11:00 - 11:50

BEACH VOLLEY
JOY BEACH

11:00 - 11:50

BEACH VOLLEY
JOY BEACH

11:00 - 11:50

BEACH VOLLEY
JOY BEACH

11:00 - 11:50

BEACH VOLLEY
JOY BEACH

11:00 - 11:50

BEACH VOLLEY
JOY BEACH

11:00 - 11:50

TABLE TENNIS
FITNESS CENTRE (1 st floor)

13:00 - 13:40

CYCLE & JOY
ZEN GARDEN

14:00 - 14:40

TRX*
ZEN GARDEN

14:00 - 14:40

BODY SCULPT
FITNESS CENTRE

14:00 - 14:40

MEETING TENNIS
TENNIS COURT NO.1

14:00 - 14:50

TABATA
ZEN GARDEN

14:00 - 14:40

TABS+FLEX
ZEN GARDEN

14:00 - 14:40

CIRCLE BODY
FITNESS CENTRE

14:00 – 14:40

FUNCTIONAL TRAINING
ZEN GARDEN

15:00 - 15:40

BRAZILIAN BUTT
ZEN GARDEN

15:00 - 15:40

INSANE ABS
ZEN GARDEN

15:00 - 15:40

BODYATTACK
ZEN GARDEN

15:00 - 15:40

HIIT & JOY
ZEN GARDEN

15:00 - 15:40

**HEALTH IMPROVEMENTS
SESSION*****
FITNESS CENTRE

15:00 - 15:40

SPORTS HAVE NEVER BEEN THIS FUN!



MONDAY

22.09.2025

TABS+FLEX
ZEN GARDEN

16:00 - 16:40

STEP & SCULPT
ZEN GARDEN

17:00 - 17:40

TUESDAY

23.09.2025

CARDIO BOX
ZEN GARDEN

16:00 - 16:40

TABATA
ZEN GARDEN

17:00 - 17:40

WEDNESDAY

24.09.2025

FIGHT FIT
ZEN GARDEN

16:00 - 16:40

EVENING STRETCHING
ZEN GARDEN

17:00 - 17:40

THURSDAY

25.09.2025

**MYOFASCIAL
RELEASE**
ZEN GARDEN

16:00 - 16:40

BADMINTON***
JOY BEACH

17:00 - 17:50

FRIDAY

26.09.2025

COMBAT TRAINING
ZEN GARDEN

16:00 - 16:40

**HEALTH IMPROVEMENTS
SESSION*****
FITNESS CENTRE

17:00 - 17:40

SATURDAY

27.09.2025

CARDIO BOX
ZEN GARDEN

16:00 - 16:40

CROSSFIT
FITNESS CENTRE

17:00 - 17:40

SUNDAY

28.09.2025

COMBAT TRAINING
ZEN GARDEN

16:00 - 16:40

EVENING STRETCHING
ZEN GARDEN

17:00 - 17:40

We kindly request that you make your reservation via your Joy Advisor with one day's advance notice.

For safety considerations, participation in the lesson is restricted to individuals aged 16 and above.

* Please note that these activities are limited to 8 participants. We kindly ask you to book the session through your Joy Advisor.

** These activities are exclusively for children.

*** Please note that these activities are limited to 4 participants.

**** Workshop by SENSUM SPA.

SPORTS HAVE NEVER BEEN THIS FUN!



BABY SHARK

EN:Fun water adaptation class for toddlers using games.

RU:Весёлое водное занятие для малышей с играми.

TR:Şarkılar ve oyunlarla yapılan eğlenceli bebek yüzme uyum dersi.

FISH FUN KIDS

EN:Swimming basics for children with playful activities and floating devices.

RU:Основы плавания для детей с играми и надувными средствами.

TR:Çocuklar için oyunlarla ve yüzme tahtalarıyla temel yüzme eğitimi.

SWIM STARS

EN:Swimming training for beginners to build confidence and learn basic techniques.

RU:Тренировка для начального уровня обучения плаванию, помогающая обрести уверенность и освоить базовые техники.

TR:Güven kazanmak ve temel yüzme tekniklerini öğrenmek için başlangıç seviyesinde yüzme eğitimi.

WAVE OF CHAMPIONS

EN:Advanced swim training focused on improving stroke technique and performance.

RU:Тренировка для улучшения техники плавания и повышения результатов.

TR:Yüzme tekniğini ve performansını geliştirmeye yönelik ileri seviye antrenman.

WATER RAZOR

EN:Beachside exercises for all ages and levels to understand and practice swim technique.

RU:Упражнения на пляже для любого возраста и уровня, помогающие понять и отработать технику плавания.

TR:Her yaş ve seviyeye uygun, yüzme tekniğini anlamaya ve uygulamaya yardımcı olan plaj egzersizleri.

WATER RAZOR

EN:Stretching and muscle relaxation workout in water for body balance and calmness.

RU:Тренировка на растяжение и расслабление мышц в воде для баланса и умиротворения.

TR:Vücut dengesi ve huzur için suda yapılan esneme ve kas gevşetme antrenmanı.

HIIT & JOY

EN:High-intensity interval training to boost endurance and burn calories.

RU:Интервальная тренировка высокой интенсивности для выносливости и жиросжигания.

TR:Dayanıklılığı artıran ve kalori yakan yüksek yoğunluklu interval antrenman.

TRX

EN:Suspension training using bodyweight to build strength, balance, and core stability.

RU:Тренировка в подвесе с собственным весом для силы, баланса и стабильности корпуса.

TR:Vücut ağırlığıyla yapılan, güç, denge ve merkez stabilitesi geliştiren aski antrenmanı.

BODY SCULPT

EN:Strength and toning class targeting all major muscle groups.

RU:Класс на силу и тонус для всех основных мышечных групп.

TR:Tüm ana kas gruplarını hedef alan güçlendirici ve şekillendirici egzersiz.

BRAZILIAN BUTT

EN:Glute-focused workout to lift, shape, and tone the lower body.

RU:Упражнения для подъёма и формирования ягодиц и нижней части тела.

TR:Kalça ve alt vücut şekillendirme odaklı egzersiz program.

CYCLE & JOY

EN:High-energy indoor cycling workout to boost endurance and burn calories.

RU:Энергичная велотренировка в зале для выносливости и сжигания калорий.

TR:Dayanıklılığı artıran ve kalori yakan yüksek tempolu kapalı alan bisiklet antrenmanı.

PILATES MATT

EN:Focused pilates class to strengthen core muscles and improve posture.

RU:Тренировка пилатес для укрепления мышц пресса и улучшения осанки.

TR:Karın kaslarını güçlendiren ve duruşu iyileştiren pilates dersi.

ELASTIC MOTION

EN:Elastic Motion is a training method based on the natural rebound and flexibility of the body

RU:Метод тренировки, основанный на естественной упругости и подвижности тела

TR:Elastic Motion, vücudun doğal esnekliği ve yaylanma hareketine dayanan bir antrenman metodudur.

FIGHT FIT

EN:Dynamic workout that combines boxing, cardio, and strength training

RU:Файт Фит - это динамичная тренировка, сочетающая бокс, кардио и силовую нагрузку

TR:Boks, kardiyo ve kuvvet antrenmanını birleştiren dinamik bir egzersizdir.

BODYATTACK

EN:En BodyAttack is a high-energy cardio workout inspired by sports training, building strength, agility, and endurance

RU:Взрывная кардиотренировка, вдохновлённая спортивной подготовкой, развивающая силу, ловкость и выносливость

TR:Spor antrenmanlarından ilham alan, güç, çeviklik ve dayanıklılığı geliştiren yüksek tempolu bir kardiyo egzersizidir.

CARDIO BOX

EN:Powerful workout that blends boxing techniques with cardio to boost stamina and burn calories

RU:Мощная тренировка, сочетающая боксёрские удары и кардио для выносливости и сжигания калорий

TR:Dayanıklılığı artıran ve kalori yakan, boks teknikleriyle kardiyoyu birleştiren etkili bir antrenmandır.

SPORTS HAVE NEVER BEEN THIS FUN!



MEDITATION

EN:Mindfulness practice for inner peace, clarity, and presence.

RU:Практика осознанности для внутреннего покоя, ясности и присутствия.

TR:İç huzur, netlik ve farkındalık için meditasyon pratiği.

PRANAYAMA

EN:Yogic breathing techniques for energy, balance, and calm.

RU:Дыхательные техники йоги для энергии, баланса и спокойствия.

TR:Enerji, denge ve huzur için yogik nefes teknikleri.

AERIAL HAMMOCK

EN:Gentle aerial movements using a soft hammock for stretch and support.

RU:Мягкие воздушные движения в гамаке для растяжки и поддержки.

TR:Esneeme ve destek sağlayan hamakla yapılan nazik hareketleri.

FLY YOGA

EN:Aerial yoga combining yoga poses with acrobatic elements in a hammock.

RU:Воздушная йога с акробатическими элементами в гамаке.

TR:Hamak yardımıyla yapılan, yogayı akrobatik hareketlerle buluşturan bir ders.

ANTIGRAVITY

EN:Inverted aerial fitness class relieving spine pressure and boosting flexibility.

RU:Воздушная тренировка в перевернутых позах для разгрузки позвоночника и гибкости.

TR:Omurgayı rahatlatan ve esnekliği artıran ters duruşlara dayalı hava egzersizi.

TABATA

EN:High-intensity interval workout with short bursts of effort and rest. Great for fat burning and endurance.

RU:Высокоинтенсивная интервальная тренировка: короткие отрезки работы и отдыха. Эффективна для сжигания жира и выносливости.

TR:Kısa çalışma ve dinlenme aralıklarıyla yapılan yüksek yoğunluklu antrenman. Yağ yakımı ve dayanıklılık için idealdir.

VINYASA YOGA

EN:Flowing yoga linking breath with movement in creative sequences.

RU:Потоковая йога, соединяющая дыхание и движение в творческих связках.

TR:Nefesle hareketi birleştiren yaratıcı akışlara sahip yoga dersi.

HATHA YOGA

EN:Traditional yoga class focused on alignment, breath, and balance.

RU:Классическая йога с акцентом на выравнивание, дыхание и баланс.

TR:Duruş, nefes ve dengeye odaklanan geleneksel yoga dersi.

YIN YAN YOGA

EN:Gentle yoga session to wake up the body and calm the mind.

RU:Мягкая йога для пробуждения тела и умиротворения разума.

TR:Vücudu uyandıran ve zihni sakinleştiren nazik bir yoga seansı.

MEETING TENNIS

EN:Friendly tennis game for connection, light activity, and shared enjoyment.

RU:Дружеская игра в теннис для общения, лёгкой активности и удовольствия от игры.

TR:Sosyalleşme, hafif aktivite ve eğlence için dostça bir tenis oyunu.

HEALTHY BACK

EN:Gentle class to strengthen the spine, improve posture, and relieve tension.

RU:Мягкий класс для укрепления позвоночника, улучшения осанки и снятия напряжения.

TR:Omurgayı güçlendiren, duruşu iyileştiren ve gerginliği azaltan nazik egzersiz dersi.

INSANE ABS

EN:Focused session to build core strength and increase joint mobility.

RU:Тренировка на укрепление центра и развитие подвижности суставов.

TR:Karın-bel kaslarını güçlendirmek ve eklem hareketliliğini artırmak için odaklanmış bir antrenman.

ROLL RELAX

EN:Fascia release and muscle recovery using massage rollers. Ideal after intense workouts.

RU:Массаж роллами для расслабления фасций и восстановления мышц. Идеален после нагрузок.

TR:Yoğun antrenmanlardan sonra ideal olan, masaj ruloları ile fasya gevşetme ve kas yenileme.

ELASTIC MOTION

EN:Elastic Motion is a training method based on the natural rebound and flexibility of the body

RU:Метод тренировки, основанный на естественной упругости и подвижности тела

TR:Elastic Motion, vücudun doğal esnekliği ve yaylanma hareketine dayanan bir antrenman metodudur.

CHAKRA MADITATION

En Chakra meditation using a singing bowl is the practice of focused sound vibrations to harmonize and activate the body's energy centers (chakras).

Ru Чакра-медитация с использованием чаши — это практика сосредоточенного звучания поющей чаши для гармонизации и активации энергетических центров (чакр) в теле. Tr Kase kullanarak yapılan çakra meditasyonu, vücuttaki enerji merkezlerini (çakraları) dengelemek ve aktive etmek için şarkı söyleyen kase'nin odaklanmış titreşimini kullanma pratiğidir.

SUNRISE YOGA

EN:Sunrise Yoga Gentle morning flow to awaken the body and mind with stretching and breathing.

RU:Мягкая утренняя практика для пробуждения тела и разума через растяжку и дыхание.

TR:Bedeni ve zihni uyandırmak için esneme ve nefesle yapılan nazik sabah akışı.

SPORTS HAVE NEVER BEEN THIS FUN!



JOIN GYMNASTIC

EN:Gentle mobility class focused on joint health, improving range of motion and circulation.

RU:Мягкая гимнастика для здоровья суставов, улучшения подвижности и кровообращения.

TR:Eklem sağlığı, hareket açıklığı ve dolaşımı geliştirmeye odaklanan yumuşak hareket dersi.

BADMINTON

EN:Fun and dynamic game that improves agility, coordination, and cardio endurance.

RU:Весёлая и подвижная игра, развивающая ловкость, координацию и выносливость.

TR:Çeviklik, koordinasyon ve kardiyo dayanıklılığını geliştiren eğlenceli ve dinamik bir oyun.

BEACH VOLLEY

EN: Fun and active team game played on the beach.

RU:Весёлая и подвижная командная игра на пляже.

TR:Plajda oynanan eğlenceli ve enerjik takım oyunu.

CIRCLE BODY

EN:Balanced workout targeting all muscle groups for strength and endurance.

RU:Сбалансированная тренировка на все группы мышц для силы и выносливости.

TR:Güç ve dayanıklılık için tüm kas gruplarını hedefleyen dengeli antrenman.

TABLE TENNIS

EN:Fast-paced game to boost coordination, focus, and reflexes in a fun setting.

RU:Быстрая и весёлая игра, развивающая координацию, концентрацию и реакцию.

TR:Koordinasyon, odaklanma ve refleksleri geliştiren eğlenceli ve tempolu bir oyun.

WORKSHOP: TRIGGER POINTS HEALING

EN:Practical session focused on releasing muscle knots and improving mobility.

RU:Практическое занятие по устранению мышечных зажимов и улучшению подвижности.

TR:Kas düğümlerini çözmeye ve hareketliliği artırmaya odaklanan uygulamalı seans.

STEP & SCULPT

EN:Energetic cardio workout with choreographed step movements.

RU:Энергичная кардио-тренировка с шагами по платформе.

TR:Koreografili adım hareketleriyle yapılan enerjik kardiyo dersi.

GYM CIRCUIT

EN:Full-body workout moving through different strength and cardio stations.

RU:Тренировка всего тела с чередованием силовых и кардио-станций.

TR:Güç ve kardiyo hareketlerinin birleşiminden oluşan tempolu bir tüm vücut antrenmanı.

COMBAT TRAINING

EN:High-intensity training session that combines martial arts elements, cardio, and strength exercises to improve endurance, coordination, and confidence. Dynamic and empowering full-body workout.

RU:Боевой тренинг Тренировка высокой интенсивности, сочетающая элементы боевых искусств, кардио и силовых упражнений. Развивает выносливость, координацию и уверенность.

TR:Dövüş sanatları, kardiyo ve kuvvet antrenmanlarını birleştiren yüksek tempolu bir egzersiz. Dayanıklılığı, koordinasyonu ve özgüveni artırır. Tüm vücuda yönelik dinamik ve güçlendirici bir antrenman.

CORE & MOBILITY

EN:Focused session to build core strength and increase joint mobility.

RU:Тренировка на укрепление центра и развитие подвижности суставов.

TR:Merkez bölgeyi güçlendiren ve eklem hareketliliğini artıran odaklı egzersiz.

YOGA IENGARA

EN:Precise, alignment-based yoga using props for support and stability.

RU:Точная, выверенная практика йоги с использованием опор для устойчивости и выравнивания.

TR:Destek ve hizalama sağlayan ekipmanlarla yapılan, duruş odaklı hassas Yoga.

FUNCTIONAL TRAINING

EN:Full-body workout using natural movements to build strength, balance, and endurance.

RU:Функциональная тренировка всего тела с акцентом на силу, баланс и выносливость.

TR:Güç, denge ve dayanıklılığı artıran doğal hareketlerle yapılan tüm vücut antrenmanı.

STRETCHING

EN:A session to improve flexibility and release deep muscle tension.

RU:Тренировка для увеличения гибкости и снятия напряжения в глубоких мышцах.

TR:Esnekliği artıran ve derin kas gerginliğini azaltan egzersiz.

MYOFASCIAL RELEASE

EN:A deep tissue technique using rollers and pressure to release muscle tension and improve mobility.

RU:Глубокая работа с тканями с помощью роллов и давления для снятия мышечного напряжения и улучшения подвижности.

TR:Kas gerginliğini azaltmak ve hareket kabiliyetini artırmak için roller ve basınçla uygulanan derin doku tekniğidir.

SPORTS HAVE NEVER BEEN THIS FUN!



FEET MOBILITY

EN:Gentle training to improve strength and mobility of feet and ankles.

RU:Мягкая тренировка для укрепления и улучшения подвижности стоп и голеностопа.

TR:Ayaklar ve ayak bileklerinin gücünü ve hareketliliğini artıran hafif egzersiz.

ANIMAL FLOW

EN:Ground-based bodyweight workout inspired by animal movements.

RU:Тренировка с собственным весом, вдохновлённая движениями животных.

TR:Hayvan hareketlerinden ilham alan, vücut ağırlığıyla yapılan yer temelli egzersiz.

CROSSFIT

EN:Functional workout combining strength, cardio, and endurance. Constantly varied, high-intensity.

RU:Функциональная тренировка, сочетающая силу, кардио и выносливость. Постоянное разнообразие и высокая интенсивность.

TR:Güç, kardiyo ve dayanıklılığı birleştiren fonksiyonel egzersiz. Sürekli değişen, yüksek yoğunluklu çalışma.

ASHTANGA YOGA

EN:Dynamic and disciplined yoga practice based on a fixed sequence of postures.

RU:Динамичная и дисциплинированная йога по чёткой последовательности асан.

TR:Belirli hareketler sırasına dayalı dinamik ve disiplinli bir Yoga pratiği.

GUIDED GYM

EN:A trainer-guided session in the gym where you receive support on proper technique, machine use, and a personalized workout approach. Ideal for those who want structure, safety, and results.

RU:Тренировка в тренажёрном зале под руководством инструктора. Вы получите помощь в технике выполнения упражнений, использовании оборудования и индивидуальный подход к тренировке. Подходит для тех, кто ценит структуру, безопасность и результат.

TR:Spor salonunda eğitmen eşliğinde gerçekleşen bu seans, doğru teknik, alet kullanımı ve kişiye özel antrenman programı konusunda destek sunar. Düzenli, kontrollü ve etkili bir şekilde çalışmak isteyenler için idealdir.

HEALTH IMPROVEMENTS SESSION

EN:A functional assessment of your joints and spine to identify movement limitations. You'll receive personalized exercise recommendations to improve posture and overall well-being.

RU:Функциональная диагностика суставов и позвоночника для выявления ограничений. В конце — персональные рекомендации для улучшения осанки и самочувствия.

TR:Eklemlerinizi ve omurganızın hareket açıklığını değerlendiren bir seans. Postürünüzü ve genel sağlığınızı iyileştirmek için size özel egzersiz önerileri sunulur.

TABATA

EN:High-intensity interval training with short bursts of effort and rest. Boosts endurance and burns fat.

RU:Интервальная тренировка высокой интенсивности. Короткие циклы работы и отдыха для выносливости и сжигания жира.

TR:Kısa çalışma ve dinlenme aralıklarıyla yapılan yüksek yoğunluklu interval antrenmanı. Dayanıklılığı artırır, yağ yakımını destekler.