

ATAŞEHİR  
HİZMET MERKEZİ  
KASIM AYI ETKİNLİK TAKVİMİ



Ataşehir Barbaros Mah. Millet Cad.  
No: 70 Ataşehir/İstanbul  
Tel: 0216 333 52 71

instagram.com/ibb\_kadin

twitter.com/ibbkadin

Atölye ve Etkinliklerimiz Ücretsizdir.

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
				1 11.00 Yaratıcı Doğaçlama ve Dans Etkinliği 13.00 Mutfak Senin / Falafel Köfte 14.00 Ergenlikte Anne-Baba Tutumları Semineri	2	3
4 10.00 Zumba 13.00 Zumba	5 13.00 Atölye Senin / Batık Boyama 13.00 Spor Egzersizleri 14.00 Spor Egzersizleri 15.00	6 10.00 Zumba 13.00 Yoga Ve Meditasyon Atölyesi 14.00 Zumba 14.00 Demir Eksikliği ve Anemisi Beslenme Semineri	7 11.00 Sanat Terapisi 13.00 Spor Egzersizleri 14.00 Spor Egzersizleri 15.00 Spor Egzersizleri	8 11.00 Yaratıcı Doğaçlama ve Dans Etkinliği 13.00 Atölye Senin / Rozet Yapımı 14.00 Atölye Senin / Sanat Etkinliği	9	10
11 10.00 Zumba 13.00 Atölye Senin / Seramik Atölyesi 14.00 Zumba	12 11.00 Atölye Senin / Seramik Atölyesi 13.00 Spor Egzersizleri 14.00 Spor Egzersizleri 15.00 Spor Egzersizleri	13 10.00 Zumba 13.00 Teknoloji Bağımlılığı Semineri 14.00 Zumba 14.00 Mutfak Senin / Fit Poğaça Yapımı	14 13.00 Spor Egzersizleri 14.00 Spor Egzersizleri 15.00 Spor Egzersizleri	15 11.00 Yaratıcı Doğaçlama Ve Dans Etkinliği 13.00 Masallarla Yolculuk Atölyesi 14.00 Suyun Önemi Semineri	16	17
18 10.00 Zumba 13.00 İlk Yardım Semineri 14.00 Zumba	19 11.00 Atölye Senin / Taç Tasarım Atölyesi 13.00 Spor Egzersizleri 14.00 Spor Egzersizleri 15.00 Spor Egzersizleri	20 10.00 Zumba 11.00 Mutfak Senin / Kurabiye Yapımı 13.00 Yoga ve Meditasyon 14.00 Zumba	21 11.00 Atölye Senin / Otantik Takı 13.00 Spor Egzersizleri 14.00 Spor Egzersizleri 15.00 Spor Egzersizleri	22 11.00 Yaratıcı Doğaçlama Ve Dans Etkinliği 13.00 Kardeş Kısırçılığı Semineri 14.00 Mutfak Senin / Sağlıklı Tabaklar	23	24
25 10.00 Zumba 13.00 Atölye Senin / Bohem Duvar Süsü 13.00 Zumba 14.00 Kadına Şiddetle Mücadele	26 11.00 Meme Kanseri Semineri 13.00 Spor Egzersizleri 14.00 Spor Egzersizleri 15.00 Spor Egzersizleri	27 10.00 Zumba 13.00 Mutfak Senin / Yulafı Sağlıklı Atıştırmalık 14.00 Zumba	28 11.00 Gevşeme Egzersizleri 13.00 Spor Egzersizleri 14.00 Spor Egzersizleri 15.00 Spor Egzersizleri	29 11.00 Yaratıcı Doğaçlama ve Dans Etkinliği 13.00 Yaratıcı Drama 14.00 Doğru Porsiyon Kontrolü Semineri	30	