

2017 - 2018 DERS PROGRAMI

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
10.00 - 10.50	Abs and Hip (İsa) s.1	Bosu (Ümit) s.1	%100 (Ümit) s.1	%100 (Murat) s.1	Pilates (Ümit) s.2		
11.00 - 11.50	%100 (Jesus) s.1	Pilates (Ziya) s.2	Metabolic Training (İsa) F.A.	Pilates (Ani) s.2	%100 Balance (Jesus) s.1	Pilates (Ani) s.2	
12.00 - 12.50	Power Yoga (Emre) s.2	Zumba (Cansu) s.1	FTB & Stretching (Emre) s.2	Zumba (Cansu) s.1	Hatha Yoga (Emre) s.2	Step (Ümit) s.1	%100 (Jesus) s.1
13.00 - 13.50						Crunch (İsa) (13:45-14:05) s.1	Crunch (Yunus) (13:45-14:05) s.1
15.00 - 15.50						Kids Training Station (Nazif) s.1	Kids Training Station (Hasan) s.1
18.00 - 18.50							Pilates (Ziya) s.2
19.00 - 19.50	Pilates (Emre) s.2						
19.00 - 19.50	%100 (Jesus) s.1	Abs and Hip (Yunus) s.1	Zumba (Cansu) s.1	Step (Jesus) s.1	%100 Balance (Jesus) s.1		
20.00 - 20.50	Zumba (Cansu) s.1	Pilates (Ani) s.2	Pilates (Ziya) s.2	HIIT (Ümit) s.1	Pilates (Ani) s.2		
20.00 - 20.50	Power Yoga (Emre) s.2	%100 (Ümit) s.1	Metabolic Training (Ümit) F.A.	Hatha Yoga (Emre) s.2			
21.00	Stretching (Murat) s.2	Crunch (Yunus) (20:50-21:15) s.1	FTB & Stretching (Emre) s.2				

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
11.00 - 11.45				Spinning (Jesus)			
13.00 - 13.45						Spinning (İsa)	Spinning (Yunus)
19.00 - 19.45	Spinning (Nazif)	Spinning (İsa)	Spinning (Yunus)	Spinning (Ziya)			
20.00 - 20.45	Spinning (Ziya)	Spinning (Jesus)	Spinning (Murat)	Spinning (Nazif)	Spinning (Yunus)		

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
13.00 - 13.45		Aqua Gym (Cansu)		Aqua Gym (Cansu) (20:50-21:15)			
19.00 - 19.45	Aqua Gym (Cansu)						
20.00 - 20.45				Aqua Gym (Cansu)			

■ GYM ■ Aerobic/Dans ■ Body Mind ■ Spinning ■ Aqua Gym ■ Kids Training

*Çarşamba günü 20.00'daki Metabolic Training dersi rezervasyonludur, resepsiyondan rezervasyon yaptırabilirsiniz.

Abs and Hip ders süresi 30 dakika. Stretching ders süresi 35 dakika.

s1:1. stüdyo s2:2. stüdyo F.A.: Fonksiyonel Alan

Tel: 0(216) 690 34 30 Fax: 0(216) 690 34 33

www.elementalwellnessclub.com

HATHA YOGA

Doğru duruş(asana) ve doğru nefes tekniklerinin(pranayama) meditasyona hazırlık ile birleştirildiği bu derste g¼c, esneklik ve odaklanmanızı geliştireceksiniz.

POWER YOGA

Kendi v¼c¼t ağırlığı ile yapılan, yoga ve çağdaş egzersiz y¼ntemlerini sistemli olarak kullanan yoga çalışmasıdır. Bu derste kuvvet, dayanıklılık ve esneklik kazanarak forma gireceksiniz.

CRUNCH

Belirlenen s¼re i¼erisinde sadece karn kaslarınızı çalıştırmak istiyorsanız Crunch doğru tercih...!

PILATES

Mat üzerinde miniball, gymball, theraband gibi materyaller kullanarak doğru nefes tekniğiyle b¼t¼n v¼c¼t kaslarınızı ve øzellikle karn b¼lgenizi çalıştırıp, aynı anda omurgaya hareketlilik kazandırarak fit bir g¼r¼n¼me ulaşabileceğiniz bir derstir..!

%100

Belli periyodlarla değişen øzel koreografisi ile b¼t¼n v¼c¼dunuzu çalıştıracak ideal bir gym antrenmanı yaparken, eğlenekli ve pop¼ler m¼zikler eşliğinde eğlenmek isterseniz sizleri % 100'e bekliyoruz.

BOSU

Bosu dersinde maksimum kalori yakarak taş gibi karn kaslarına sahip olacaksınız.

STRETCHING

G¼nl¼k yaşantınızda, spor esnasında s¼rekli aktif durumda olan ve bundan dolayı kısılan ve gerginleşen kaslarınızın oluşturduğu ağrınlardan kurtulmak, oluşabilecek ortopedik rahatsızlıklardan korunmak, esneklik ve hareket kabiliyetinizi arttırarak rahatlamak isterseniz Stretching dersi tam size g¼re.

TRAINING STATION FOR KIDS

Çocuklarınızın fiziksel, sosyal ve mental olarak gelişimlerini destekleyecek şekilde planladığımız bu derste onların eğlenerek spor yapmalarını istiyoruz. Çocuklarınızı Cumartesi ve Pazar kul¼b¼m¼ze davet ediyoruz.

ZUMBA

Zumba !!! Makinelerde kardiyo yapmak sizi sıkıyor mu? Øyleyse zumba yaparak sıkı bir kardiyo yapabilirsiniz.

ABS AND HIP

30 dakika boyunca karn ve kalça çalışmak istiyorsanız sizleri de bu derse bekliyoruz.

STEP

Step platformunun kullanımıyla hareket kombinasyonlarının m¼ziđe uyarlanarak yapıldığı bir aerobik egzersizdir.

SPINNING

Enerjisi y¼ksek m¼zikler eşliğinde maksimum yağ yakımına ulaşabileceğiniz bir kardiyo dersidir.

H.I.I.T

Son yılların trendi olan bu ders ile hem kassal antrenman yapacak hem de kardiyo yapmış olacaksınız.

METABOLIC TRAINING

Geleneksel antrenmanlardan sıkıldınız mı? O zaman sizi metabolic training dersine bekliyoruz. Son yıllarda oldukça ilgi g¼ren fonksiyonel ve crossfit antrenman sistemlerini i¼eren kassal egzersiz yaparken kardiyovask¼ler çalışma dayayabileceğiniz y¼ksek yoğunluklu bir derstir.

(NOT; Bu derse katılmak i¼in resepsiyondan rezervasyon yaptırmanız gerekmektedir.)

Ayrıca ders başlangıç saatinden 10 dakika ønce fonksiyonel alanda olmanız gerekmektedir.)

%100 BALANCE

Denge ve kontrol konusunda nasılsınız? Bizler bu derste denge ve stabilizasyonunuzu geliştirirken v¼c¼dunuzu kontrol altında tutabilme becerinizi geliştirmeyi hedefliyoruz.

FTB&STRETCHING

Feel and Breathe! Esnekliđinizi arttırırken doğru nefes alıp verme tekniğini øğrenmek isterseniz sizleri FTB&Stretching dersimize bekliyoruz.