



- SPOR İLE RUHUNUZU BESLERKEN BEDENİNİZİ DAHA ZİNDE BULACAKSINIZ !

Crunch – 40 dakikalık dersler

Crunch antrenmanları; kendi vücut ağırlığı ile karın kaslarını hedefleyen ve karın kaslarını güçlendirmek, onların büyümesini sağlamak amacıyla yapılan egzersizler bütünüdür. Karın kaslarınızın çalışması sayesinde ise kasların bağlı olduğu deri toparlanır ve daha sıkı bir görünüme kavuşur. Crunch; bir spor programına katılmak isteyen her yaş grubu tarafından uygulanabilmektedir.

Pilates Mat – 50 dakikalık dersler

Denge, esneklik ve güç geliştirmek için omurga-bel ve karın kaslarının kullanıldığı bir egzersiz disiplini. Omurganın doğal duruş pozisyonunu koruyarak mat üzerinde sırt üstü, yüzüstü ve yan yatışlarla uygulanan çeşitli hareketlerin kombinasyonundan oluşan bu ders kaslarınızın esnek ve kuvvetli olmasını sağlayacağı gibi, doğru bir postüre de sahip olmanızı sağlar. Pilates mat; egzersizler sırasında sırtı korumak, denge sağlamak ve gövde uyumu için önemlidir. Haftada 2 gün düzenli bir pilates mat egzersizi ile sağlıklı ve esnek bir bedene sahip olabilirsiniz.

Yoga – 30 dakikalık dersler

Yoga, evrenin alumsuzluklarından etkilenmeden yaşayarak, her an aklın sakinliği ve huzuru içinde olabilmektir. Kasların kuvvetini ve esnekliğini artırırken özellikle karın ve sırt kaslarının yoğun çalışmasını sağlayan bu ders, vücut duruşunu destekleyerek, kalıcı bir beden formu oluşturmanızı sağlamaktadır. Klasik yoga tekniğiyle yapacağınız hareketlerin yanı sıra, bu derste vücudunuzun tamamını kullanarak hem esnekliğinizi artıracaksınız hem de meditasyon yaparak rahatlayacaksınız.

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
EREN HOCA CRUNCH 10:00	EREN HOCA YOGA 10:00		EREN HOCA CRUNCH 10:00	EREN HOCA YOGA 10:00	KÜBRA HOCA PİLATES MAT. 14:00	
KÜBRA HOCA CRUNCH 20:00	MÜJDE HOCA PİLATES MAT. 19:30	EREN HOCA CRUNCH 20:00			KÜBRA HOCA CRUNCH 20:00	EREN HOCA CRUNCH 20:00

Grup dersleri minimum 3 kişiliktir. 3 kişi altında katılım olan dersler iptal edilecektir.

Bilgi ve rezervasyon : 0216 542 43 90-93 | elemental.spa@dthiltonmoda.com

e l e m e n t a l
fitness & S P A