

ONLINE EGİTİM PROGRAMLARIMIZ



Online Temel Yelkencilik ve Amatör Denizci Eğitimi

- Amatör denizci belgesi/ehliyeti sınavlarına hazırlık yapılır.
- Temel yelkencilik eğitimi öğrenciye verilir.
- Dünya ve Türk deniz tarihi hakkında eğitimler verilir.



Online Yoga Eğitimi

- Fiziksel, zihinsel ve ruhsal antrenman programı; pozlar ve meditasyon aracılığıyla verilir.
- Her hafta eğitim saatinde egzersizler gösterilir.
- Her hafta, bir haftalık yoga programı verilir.



Online Zumba Eğitimi

- Özel müzikler, ritimler ve koreografiler ile dans ve egzersiz programı verilir.
- Her hafta eğitim saatinde egzersizler gösterilir.
- Her hafta, bir haftalık yoga programı verilir.

ONLINE EGİTİM PROGRAMLARIMIZ



Online Pilates Eğitimi

- Kasları güçlendirmek, esnekliği arttırmak ve vücudun genel sağlığını iyileştirmek amacıyla program verilir.
- Her hafta eğitim saatinde egzersizler gösterilir.
- Her hafta, bir haftalık yoga programı verilir.



Online Fitness Eğitimi

- Esneme, mekik, plank, ısınma, yana doğru kıvrılma, pedal çevirme, kardiyovasküler dengeyi bozmayacak egzersiz programı verilir.
- Her hafta eğitim saatinde egzersizler gösterilir.
- Her hafta, bir haftalık yoga programı verilir.

EGİTMENLERİMİZ

Yelken Eğitmeni

Milli Yelken Sporcusu - Dogukan Tunca

Fitness Eğitmeni

Spor Koçu - Salih Şahin

Yoga Eğitmeni

Uzman Fizyoterapist - Deniz Aslan

Zumba Eğitmeni

Profesyonel Dansçı - Gamze Acat

Pilates Eğitmeni

Uzman Fizyoterapist - Deniz Aslan

SPORT CENTER ACADEMY

INTERACTIVE SPORT ORGANIZATIONS

+90 531 2061121

0 216 4468110

dogukan@sportcenteracademy.com

Osmanağa Mah. Serasker Cd. No:35/2 Kadiköy – İstanbul

www.sportcenteracademy.com



**SPORT CENTER
ACADEMY**

INTERACTIVE SPORT ORGANIZATIONS