

Grup Dersleri Programı

Group Activities Program

Pazartesi Monday	Salı Tuesday	Çarşamba Wednesday	Perşembe Thursday	Cuma Friday	Cumartesi Saturday	Pazar Sunday
10.00 - 10.45 Pilates Arkay / Salih Eğitmen	10.00 - 10.45 ABS-HIPS Arkay / Salih Eğitmen	10.00 - 10.45 Pilates Arkay / Salih Eğitmen	10.00 - 10.45 ABS-HIPS Arkay / Salih Eğitmen	10.00 - 10.45 Pilates Arkay / Salih Eğitmen		
19.00 - 19.45 Tabata Fit Furkan Eğitmen	19.00 - 19.45 Funny Jumps Arkay Eğitmen	19.00 - 19.45 Cycling Arkay / Furkan Eğitmen	19.00 - 19.30 Crunch Furkan Eğitmen	19.00 - 19.45 Total Body Furkan Eğitmen		
20.00 - 20.45 Pilates Arkay / Salih Eğitmen	20.00 - 20.30 Crunch Furkan Eğitmen	20.00 - 20.45 Pilates Arkay / Salih Eğitmen	20.00 - 20.45 Zumba Melek Eğitmen	20.00 - 20.45 Pilates Arkay / Salih Eğitmen		

Dersler minimum 3 maksimum 15 kişiliktir. The classes are coeducation with the participation of at least 3, max 15 persons.

Sadece aynı gün için rezervasyon alınmaktadır. Same day reservation only.

GRUP DERSLERİ AÇIKLAMALARI / GROUP ACTIVITIES DESCRIPTIONS

Indoor Cycling: Kapalı ortamda, bu konuda uzmanlaşmış bir eğitmen eşliğinde müzik ritmine uygun bir şekilde, müzikle beraber hızlanan yine müzikle beraber yavaşlayan kardiovasküler bir aerobik egzersiz seçeneğidir.

Indoor Cycling: Cycling is a high energy 45 minute indoor cycling class led by a motivating instructor and accompanied by the instructor's unique playlist of powerful and energizing music.

TABATA FIT: Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenman ile kısa süreli periodlarla nabzınızı üst seviyelere çıkartarak hem yağ yakımını sağlayın hem de istediğiniz kuvvete sahip olun.

TABATA FIT: This workout is a form of high intensity interval training designed to get your heart rate up in that very hard anaerobic zone for short periods of time.

PILATES EGZERSİZİ: Sağlıklı postür ve esnekliği artıran bir derstir.

PILATES MATWORK: It is a desire to improve healthy posture and flexibility.

YOGA: Bedeni, zihni ve ruhu tamamen eğiten, huzur veren ve kişinin kendini tanımasını sağlayan, dünyadaki en eski kişisel gelişim metodudur.

YOGA: It is the oldest method of personal development in the world that fully trains the body, mind and spirit, gives peace and gives the person self-knowledge.

ZUMBA: Latin ve uluslararası müzikleri bir arada kapsayan, çılgınlar gibi eğlenip yağ yakmaya ne dersiniz.

ZUMBA: How about having fun, frying like crazy and lose weight, covering Latin and international music together.

TOTAL BODY EGZERSİZİ: Sıkı bir vücutda sahip olmak artık hayaliniz olmasın. Genel Kuvvet ve Kardiyο çalışmanızla artık hayaliniz gerçekleşecek.

TOTAL BODY WORKOUT: Having a tight body is no longer your imagination. Your dream will come true with your work with General Force and Cardio.

ABS - HIPS: Kalça-Bacak-Basen ve Karın çalışmalarının bir arada yapıldığı, etkisini kısa sürede göreceğiniz bir derstir.

ABS - HIPS: Hip-Leg-Thigh and Abdomen studies are done together, you will see the effect in a short time.



www.eurogym.com.tr

www.eurogymakatlar.com

(212)526 1903

EUROGYM gerektiği durumlarda herhangi bir bildirimde bulunmaksızın; salon, eğitmen ve ders saatlerinde değişiklik yapabilir. The EUROGYM will notify you when necessary; lounge, instructor and course hours.