

# Grup Dersleri Programı

## Group Activities Program

<b>Pazartesi</b> <i>Monday</i>	<b>Salı</b> <i>Tuesday</i>	<b>Çarşamba</b> <i>Wednesday</i>	<b>Perşembe</b> <i>Thursday</i>	<b>Cuma</b> <i>Friday</i>	<b>Cumartesi</b> <i>Saturday</i>	<b>Pazar</b> <i>Sunday</i>
10.00 - 10.45 <b>Pilates</b> Arkay / Salih Eğitmen	10.00 - 10.45 <b>ABS-HIPS</b> Arkay / Salih Eğitmen	10.00 - 10.45 <b>Pilates</b> Arkay / Salih Eğitmen	10.00 - 10.45 <b>ABS-HIPS</b> Arkay / Salih Eğitmen	10.00 - 10.45 <b>Pilates</b> Arkay / Salih Eğitmen		
19.00 - 19.45 <b>Tabata Fit</b> Furkan Eğitmen	19.00 - 19.45 <b>Funny Jumps</b> Arkay Eğitmen	19.00 - 19.45 <b>Cycling</b> Arkay / Furkan Eğitmen	19.00 - 19.30 <b>Crunch</b> Furkan Eğitmen	19.00 - 19.45 <b>Total Body</b> Furkan Eğitmen		
20.00 - 20.45 <b>Pilates</b> Arkay / Salih Eğitmen	20.00 - 20.30 <b>Crunch</b> Furkan Eğitmen	20.00 - 20.45 <b>Pilates</b> Arkay / Salih Eğitmen	20.00 - 20.45 <b>Zumba</b> Melek Eğitmen	20.00 - 20.45 <b>Pilates</b> 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](http://www.eurogym.com.tr)

[www.eurogymakatlar.com](http://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.