



PİLATES

Pilates kursuna katılmak isteyen sporseverlerimiz aşağıda belirtilen programdan en fazla iki günü seçebilmektedirler. Dileyen plates severler tek günü seçerek de kayıt olabilmek imkânına sahiptir. Grup dersleri 15 kişiyle sınırlı olup, bayan hocalarımız eşliğinde 2 ay kursa katılabileceklerdir.

Not: Derslerimize eşofman ve spor ayakkabıyla katılım sağlanmalıdır. Pilates sporunun;

- Vücut esnekliğinin geliştirilmesine,
- Kas gücünün artmasına,
- Esneklik kazanılmasına,
- Duruş bozukluklarının giderilmesine,
- Nefes kontrolünün sağlanmasına,
- Ruh sağlığının iyileştirilmesine faydası vardır

Kursun gün ve saatleri;

Pazartesi 13:00 - 14:30

Salı 13:00 - 14:30

Çarşamba 18:30 - 19:30

Perşembe 13:00 - 14:30

Cuma 10:00 - 11:30 ve 11:30 - 13:00 saatleri arasında Serdivan Kapalı Spor Salonu'nda...

Kayıt için **tıklayınız**