



# MOST LIFE CLUB STÜDYO PROGRAMLARI



## STUDIO LARGE

SAAT	17.07.2017	18.07.2017	19.07.2017	20.07.2017	21.07.2017	22.07.2017	23.07.2017
10:30-11:20			PILATES GYMBALL (CAN)				
11:30-12:20	CIRCLE PILATES (NESLİHAN)	YOGA(YİĞİT)	BOSU CARDIO STRENGTH(DOĞANCAN)	H.I.I.T(DOĞANCAN) (12:00-12:20) 20'	MOSTSTRETCHING (DOĞANCAN) 30'		YOGA(YİĞİT)
12:30-13:20	DİLEK (TAE-BO)	PILATES MATERIAL (CAN)	MOSTSTRETCHING (ALPTEKİN) 30'	YOGA(BARIŞ)	PILATES CIRCLE (DİLEK)	PILATES (NESLİHAN)	PILATES MATERIAL (İLKEY)
13:30-13:50							
17:00-17:50		PILATES (CAN)					
18:00-18:45	PILATES A. (İLKEY)	H.I.I.T(DOĞANCAN) (18:15-18:35) 20'	BOOT CAMP (FIRAT)	GYMBALL PILATES (CAN)	PILATES (DİLEK)		
18:50-19:40	AEROBIC TIME (İLKEY)	DİLEK (TAE-BO)	ZUMBA (İLKEY)				
19:45-20:35	YOGALATES (NESLİHAN)	BOSU CRUNCH (DOĞANCAN) 30'	PILATES (NESLİHAN)	YOGA(BARIŞ)	H.I.I.T. (ÇAĞRI) 20'		
20:20-21:05		BOSU CARDIO STR.(ÇAĞRI) (20:20-21:00)			ZUMBA (İLKEY)		

## STUDIO SPIN

07:00-07:45					MORNING SPIN (EMRE K.)		
12:35-13:20			GOLD SPIN (EMRE K.) R				SILVER SPIN (ÇAĞLAR) R
13:35-14:25						BRONZE SPIN (ERDEM) R	
18:40-19:25	GOLD SPIN (EMRE K.) R(19:00)	SILVER SPIN (ÇAĞLAR) R	BEGINNER SPIN (ÇAĞRI) 30' R	GOLD SPIN (ERDEM) R	BEGINNER SPIN (ÇAĞLAR) 30'R(19:00)		
19:45-20:30	SILVER SPIN (OĞUZ) (20:05)R	BEGINNER SPIN (OĞUZ) (20:20) 30'R	GOLD SPIN (OĞUZ) R	BRONZE SPIN (ÇAĞRI) (20:15)R			

## ROCK CLIMB(KAYA TIRMANIŞI)

19:00-20:00		ROCK CLIMB(ÇAĞLAR) (20:10)					
-------------	--	----------------------------	--	--	--	--	--

## STUDIO 2

13:00-15:00							B.J.J. (KAAN)
18:10-18:40			EXPRESS CORE (ERDEM)		EXPRESS CORE (DOĞANCAN)	B.J.J. (KAAN) (18:00)	
18:45-19:15	EXPRESS CORE (KEMAL)		IRON HIPS(OĞUZ)				
19:40-20:10	IRON HIPS (OĞUZ) (19:30-20:00)	STRETCHING (ÇAĞRI)		EXPRESS CORE (DOĞANCAN)			
20:15-20:45		B.J.J. (KAAN)		B.J.J. (KAAN)			
20:45-21:15							

## JUNIOR CLUB

13:20-14:05	VOLEYBOL	DRAMA	MASA TENİŞİ	CİMNASTİK	BASKETBOL	STEP-BOSU	EĞİTSEL OYUNLAR
14:15-15:00	BADMİNTON	BASKETBOL	VOLEYBOL	MOSTSTRECH	YARATICI DRAMA	KAYA TIRMANIŞI	KAYA TIRMANIŞI
19:00-19:45	MOST PARKUR	EĞİTSEL OYUN	TENİS AKTİVİTESİ (BAŞLANGIÇ) R (19:30)	BASKETBOL	BADMİNTON	FUTBOL (15:30)	EĞİTSEL OYUN
20:15-21:00	EĞİTSEL OYUN	MOST PARKUR	K.TIRMANIŞI (19:30)	KAYA TIRMANIŞI (18:50)	EĞİTSEL OYUN	MOSTSTRECH (20:00)20'	MOSTSTRECH (20:00)20'

**R:RESERVATION: REZERVASYONLU DERS!** Lütfen Rezervasyonlu derslerde dersin olduğu günün sabahı 08:00 den itibaren rezervasyon yaptırınız.

Rezervasyon yaptıracak olan üye, sadece kendisi için rezervasyon yaptırabilir.Derse gelemecek üyelerimizin randevularını en az 1 saat öncesinden iptal ettirmeleri gerekir.

1-Derslerde mutlaka yanınızda antrenman havlusu bulundurunuz.

2-Derslere girerken,yapılan derse uygun spor kıyafeti ve spor ayakkabısı bulundurunuz.

3-Most Life Club Yönetimi herhangi bir bildirimde bulunmaksızın salon,eğitmen ve ders içerisinde değişiklik yapabilir.

4-5 kişinin altında katılımcısı olan grup dersleri iptal edilir.

## İLETİŞİM:TEL 0(312) 219 93 73

**AEROBIC TIME:** Cardio egzersizleriniz artık çok daha zevkli. Sınırsız kareografi ile yüzlerce kaloriyi eğlenerek harcayacaksınız.

**BODY STRETCH:** Stretching antrenmanlarınızı artık eğitmen eşliğinde, eğlenceli ve profesyonel şekilde yapın.

**B.J.J:** Yerde mücadelenin öne çıktığı,sürekliliği bir sonraki hamlenin düşünüldüğü,vücut kapasitesi yanında,insanın zekasını da zorlayan son derece zevkli bir dövüş sanatıdır.

**BOOT CAMP:** Temeli askeri disipline dayanan ve bunu Fitness sistemleri ile harmanlayarakuygulanmasını sağlayanbir Fitness grup çalışmasıdır.

**BOSU CARDIO STRENGTH:** Orta ve ileri fitness seviyesindeki bireylerin, kaslarını optimal düzeyde çalıştırarak güç kazanacakları ve sıkılaşacakları bir programdır.

**BOSU CRUNCH:** Karın kaslarının daha aktif bir şekilde kullanıldığı,bosu topunun üzerinde yapılan bir karın dersidir.

**BOSU HIPS CORE:** Bosu ile aerobik seans denediniz mi? Tüm kaslarınız çalışırken aerobik antrenman yapıp, dengeyi maksimuma ulaştıracaksınız.

**CIRCUIT TRAINING:** 50 dk boyunca vücudunuzdaki tüm kasları yüksek nabızda çalıştırarak, hem interval kuvvet hem de cardio yapacaksınız.max kalori,max yağ yakımı.

**EXPRESS CORE:** 30 dk boyunca hiç sıklımadan karın egzersizleri yaparak, bel bölgesini şekillendirebilirsiniz.

**H.I.I.T:** 20 dk yüksek yoğunlukta aerobik ve kuvvet egzersizleri ile interval antrenman yapacak,antrenmandan saatler sonra bile metabolizmanız hızlı bir şekilde çalışacaktır.

**JUNIOR TRAININGS:** Yine sadece Most'a özel 6-14 yaş gurubu çocukların motorik,kuvvet,koodinasyon,mental gelişimlerini sağlayan antrenman programlarıdır.

**MOST STRONG:** Orta ve ileri fitness seviyesindeki bireylerin, kaslarını optimal düzeyde çalıştırarak güç kazanacakları ve sıkılaşacakları most life club'a özel bir derstir

**PILATES:** Dersi ile tüm vücut kaslarını aynı oranda güçlendirip sağlam bir iskelet yapısına kavuşacaksınız. Doğru nefes, sıkı bir vücut, iyi bir postür seviyesine ulaşacaksınız.

**SPINNING:** Fazla miktarda kalori harcıyıp kondüsyon kazanırken, hem interval antrenman yapacak hem de popüler müzik ve ritimlerle başka bir eşi olmayan özel stüdyomuzda tutku

**TAE-BO:** Savunma sporlarının ve box figürlerini içeren,kalori yakan,esnekliği artıran,kasları sıkılaştıran ve müzik eşliğinde yapılan bir derstir.

**YOGA:** Yoga ile hayatın tüm stresinden uzaklaşacak, fiziksel ve zihinsel bütünlük sağlayacaksınız. Nöromusküler antrenman olan yoga dersi sayesinde güçlü bir dengeye kavuşacaksınız.

**YOGALATES:** Pilates ve Yoga derslerini tek bir noktada buluşturan özel bir çalışma biçimidir.Disiplin,nefes,mental odaklanma esastır.

**ZUMBA:** Dünyayı kasıp kavuran dans çilginliği sizi de etkisi altına alacak.Aerobik, samba,hiphop,oryantal dans figürlerinin bütünlüştüğü bu derste eğlenirken, yüksek miktarda kalori