

studioLARGE

saat	11.02.2019	12.02.2019	13.02.2019	14.02.2019	15.02.2019	16.02.2019	17.02.2019
10:30-11:20			PILATES MATERIAL Can				
11:30-12:20	CIRCLE PILATES Dilek	YOGA Barış	BOSU CARDIO STR. Doğancan	H.I.I.T Doğancan 12:20-20'	STRECHING Doğancan (11-50) 30'		YOGA Ceren
12:30-13:20	TAE BO Dilek	PILATES MATERIAL Emre K.		YOGA Taylan	PILATES Can	PILATES Deniz	PILATES MATERIAL Can
13:30-14:15							
17:00-17:50		PILATES Can					
18:00-18:45	PILATES A. Deniz	VINYASA-YIN YOGA (18-10-19:00) Arzu		GYMBALL PILATES Can	PILATES MATERIAL Tuba		
18:50-19:40	ZUMBA Naile	BOSU CARDIO STR. (19:00) Doğancan	ZUMBA Esra	AEROBIC TIME Tuba	ZUMBA Naile		
19:45-20:35	PILATES Tuba	YOGA (19:50) Taylan	PILATES Dilek	YOGA Taylan			
20:20-21:05							

studioSPIN

07:00-07:45							
12:35-13:20			GOLD SPIN Emre K.				R SILVER SPIN Oğuz
13:35-14:25						R BRONZE SPIN Kemal	
18:40-19:25	R GOLD SPIN Emre K.	R SILVER SPIN (19:00) Kemal	R SILVER SPIN Kemal	R GOLD SPIN (19:00) Kemal			
19:45-20:30	R SILVER SPIN Oğuz	R BEGINNER SPIN (20:20) 30' Oğuz	R GOLD SPIN Oğuz		R BEGINNER SPIN (19:50) 30' Yiğit		

studio2

13:00-15:00							B.J.J Kaan
18:10-18:40			EXPRESS CORE Deniz			B.J.J. BAŞLANGIÇ (18:35) Kaan	
18:45-19:15	EXPRESS CORE (19:00) Kemal		IRON HIPS Oğuz			B.J.J. MMA PRO FIGHTER TRAINING (19:35) Kaan	
19:40-20:10		STRETCHING Hafize					
20:15-20:45		B.J.J. Kaan		B.J.J. Kaan			

juniorCLUB

13:15-14:00						BASKETBOL	
14:00-14:45						KIDS PILATES	
14:00-14:45						R CAPOEIRA (Ü)	R CAPOEIRA (Ü)
15:00-16:00						R CAPOEIRA (Ü)	R CAPOEIRA (Ü)
15:30-16:30						K.TIRMANIŞI (15:30-16:15)	
19:00-19:45	MOST PARKUR	CİMNASTİK		R TENİS AKTİVİTESİ (19:30) (BAŞLANGIÇ)	K.TIRMANIŞI	MOST STRETCH (19:00) 20'	
20:15-21:00							

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. Dersle gelemeyecek üyelerimizin randevularını en az 1 saat öncesinden iptal ettirmeleri gerekir.

- Derslerde mutlaka yanınızda antrenman havlusu bulundurunuz.
- Derslere girerken,yapılan derse uygun spor kıyafeti ve spor ayakkabısı bulundurunuz.
- Most Life Club Yönetimi herhangi bir bildirimde bulunmaksızın salon,eğitmen ve ders içerisinde değişiklik yapabilir.
- 5 kişinin altında katılımcısı olan grup dersleri iptal edilir.

REZERVASYON
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.

BJJ: Yerde mücadelenin öne çıktığı,sürekli bir sonraki hamlenin düşünüldüğü,vücut kapasitesi yanında,insanın zekasını da zorlayan son derece zevkli bir dövüş sanatıdır.

BOSU CARDIO STRENGTH:Orta ve ileri fitness seviyesindeki bireylerin, kaslarını optimal düzeyde çalıştırarak güç kazanacakınız ve sıkılaştıracakınız bir programdır.

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

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

IRON HIPS: Tamamiyle kalça ve bacak bölgesindeki kasları çalıştıracak ve forma gireceksiniz.

H.I.I.T: 20 dk yüksek yoğunlukta aerobic 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,kooordinasyon,mental gelişimlerini sağlayan antrenman programlarıdır.

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

MATERIAL: Mat, foam roller, theraband ve gymball gibi ekipmanlar kullanılarak yapılan pilates dersidir.

SPINNING: Fazla miktarda kalori harcıyıp kondüsyon kazanırken, hem interval antrenman yapacak hem de popüler müzik ve ritimlerle eşsiz bir derse sahip olacaksınız.

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.

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

YOGA (VINYASA-YIN):Hem aktif, hem esnek olurken tüm kaslarınızı kontrol altına alın ve zihninizdeki tüm olumsuz şeylerden arının. Güçlü ve sağlıklı olun.

CAPOEIRA: "Özgürlüğe giden yol" olarak tabir edilen bu spor, estetik görünüme sahip ve katı formlardan uzak olan bi spordur.

|

|

|

|

|