

PILATES REFORMER DERSLERİ



"10 derste farkı hissedecek, 20 derste farkı görecek, 30 derste farklı bir bedene sahip olacaksınız"

Joseph Hubertus PILATES

Pilates'in yararları:

- Vücuda denge, güç ve esneklik katar.
- Duruş bozukluğuna neden olacak kas iskelet sistemi problemlerinden korur.
- Vücut farkındalığını yaratır.
- Vücudu inceltir ve sıkılaştırır.
- Omurga duruşunu düzeltir.
- Bel ve sırt ağrılarının oluşmasını engeller.
- Vücudun her iki yanını eşit oranda güçlendirir.
- Günlük performansınızı artırır.
- Bilgisayar başında çalışmanın verdiği duruş bozukluklarını giderir ve bunların yol açtığı ağrılardan kurtulmayı sağlar.

Eğitmenler:

Korhan HONDOROĞLU (Pilates/Personal Trainer)

Bayrak ARIBURUN (Pilates/Personal Trainer)

- Türkiye Jimnastik Federasyonun uzman eğitmenleri eşliğinde bire bir Pilates Reformer özel dersleri verilecektir.
- Dersler 50 dakika sürecektir.
- Katılımcıların Havlu getirmeleri gerekmektedir.

