

STÜDYO GRUP DERLERİ PAROGRAMI

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
07 ⁰⁰ -07 ⁵⁰ SPIN & CRUCH KARDİYO		07 ⁰⁰ -07 ⁵⁰ POWER BIKE KARDİYO		07 ⁰⁰ -07 ⁵⁰ SPIN & CRUCH KARDİYO		
	07 ⁰⁰ -07 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND		07 ⁰⁰ -07 ⁵⁰ PILATES BODY&MIND	07 ⁰⁰ -07 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND		
					11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰ ÇOCUK KICKBOXS (ÜCRETLİ) ÇOCUK	11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰ KIDS FIT (ÜCRETLİ) ÇOCUK
10 ⁰⁰ - 10 ⁵⁰ PILATES BODY&MIND	10 ⁰⁰ - 10 ⁵⁰ PUMP UP KUVVET	10 ⁰⁰ - 10 ⁵⁰ HEART-CORE KUVVET&KARDİO		10 ⁰⁰ - 10 ⁵⁰ PUMP UP KUVVET	11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰ ÇOCUK DANS (ÜCRETLİ) ÇOCUK	12 ⁰⁰ - 12 ⁵⁰ ÇOCUK YOGA (ÜCRETLİ) ÇOCUK
11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰ SPIN&TRX KUVVET&KARDİO	11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND	11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND	11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰ PILATES BODY&MIND	11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND	11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰ PILATES BODY&MIND	
11 ⁰⁰ - 11 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND					12 ⁰⁰ - 12 ⁵⁰ TOUR D-GYM KARDİYO	12 ⁰⁰ - 12 ⁵⁰ SPIN & CRUCH KARDİYO
12 ⁰⁰ - 12 ⁵⁰ SOUND HEALING BODY&MIND						13 ⁰⁰ - 13 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND
18 ⁰⁰ - 18 ²⁵ ABS EXPRESS KUVVET	18 ⁰⁰ - 18 ²⁵ HIP PUMP KUVVET	18 ⁰⁰ - 18 ²⁵ ABS EXPRESS KUVVET	18 ⁰⁰ - 18 ²⁵ ABS EXPRESS KUVVET	18 ⁰⁰ - 18 ²⁵ ABS EXPRESS KUVVET		
18 ⁰⁰ - 18 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND	18 ¹⁵ - 18 ⁵⁵ PILATES BODY&MIND		18 ⁰⁰ - 18 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND	18 ⁰⁰ - 18 ⁵⁰ TOUR D-GYM KARDİYO		17 ⁰⁰ - 17 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND
18 ¹⁵ - 18 ⁵⁵ D-POWER KUVVET&KARDİO		18 ⁰⁰ - 18 ⁵⁰ D-POWER KUVVET&KARDİO		18 ¹⁵ - 18 ⁵⁵ PILATES DOĞA BODY&MIND		
18 ³⁰ - 18 ⁵⁵ STRETCHING ESNEKLİK	18 ³⁰ - 18 ⁵⁵ ABS EXPRESS KUVVET	18 ³⁰ - 18 ⁵⁵ STRETCHING ESNEKLİK	18 ³⁰ - 18 ⁵⁵ HIP PUMP KUVVET	18 ³⁰ - 18 ⁵⁵ MYOFASCIAL RELEASE ESNEKLİK		
19 ⁰⁰ - 19 ⁵⁰ PUMP UP KUVVET	19 ⁰⁰ - 19 ⁵⁰ H.2XI.T. KUVVET&KARDİO	19 ⁰⁰ - 19 ⁵⁰ TOUR D-GYM KARDİYO	19 ⁰⁰ - 19 ⁵⁰ POWER BIKE KARDİYO			
19 ⁰⁰ - 19 ⁵⁰ SOUND HEALING BODY&MIND	19 ⁰⁰ - 19 ⁵⁰ BODY RESET ESNEKLİK	19 ⁰⁰ - 19 ⁵⁰ YOGA BODY&MIND	19 ⁰⁰ - 19 ⁵⁰ YOGA FIT BODY&MIND			

KUVVET

KUVVET&KARDİO

BODY&MIND

KARDİYO

ESNEKLİK

ÇOCUK

Stüdyo Grup Dersleri Programı Açıklamaları

D-POWER: Çeşitli ekipmanlar kullanarak kaslarınızda güç artışı sağlayıp, dayanıklılığınızı en üst seviyeye ulaştıracaksınız.

HEART CORE: Birbirinden eğlenceli egzersizleri bir istasyondan diğerine geçerek yaparken yorulduğunuzu bile anlamayacaksınız!

H.2X.I.T: Fonksiyonel antrenman tekniğini yüksek şiddetli intervale bir araya getirdik.

SPIN&TRX: Spinning dersine TRX eklenerek uygulanan sıkı bir antrenmandır.

SPIN&CRUNCH: 30 dakikalık bisiklet keyfinin ardından sıkı bir karın çalışması sizi bekliyor.

TOUR D-GYM: Tepe tırmanışları, düz yol sürüşleri ve sprintlerin kombinasyonlarından oluşan bu spinning dersimizde, outdoor sürüşünü sizin için salona taşıdık!

POWER BIKE: Kalp ve bacak kaslarınızı bisikletin gücü ve müziğin ruhuyla birleştirip dik tırmanışlar ve düz yol sprintleri için güç üretiyoruz!

Kalp ve bacak kaslarınızı bisikletin gücü ve müziğin ruhuyla birleştirip dik tırmanışlar ve düz yol sprintleri için güç üretiyoruz!

ABS-Express: Sizi yarım saatlik sıkı bir karın çalışmasına bekliyoruz.

EXTREME TRX: Amerikan askerlerinin çalıştığı TRX ile vücut ağırlığınız ve yer çekimiyle denge, kuvvet, koordinasyon ve mobilizasyon kazanın.

HIP PUMP: Kalçanız sıkılaşıp toparlanırken, güçlü bacak ve sağlıklı dizlere kavuşacaksınız.

PUMP-UP: Hafif ya da ortalama ağırlıklarla bol tekrar üzerine kurulu Pump-Up tüm vücudunuzu yoğun şekilde çalıştırarak istediğiniz sıkı ve atletik görünüme kavuşacağınız yolu çiziyor.

PILATES: Duruş farkındalığınızı arttırıp, omurgayı destekleyen kasları kuvvetlendirebileceğiniz bir vücut-zihin koordinasyon dersidir.

SOUND HEALING: Evrendeki her şey gibi insan da titreşim halinde bulunan atomlardan oluşur. Titreşimlerin değişimi, insanın algısını ve farkındalığını etkiler. Bu deneyimi yaşamaya davetlisiniz.

YOGA: Bedeninizi akıcı bir yoga serisi ile güçlendirdikten sonra kendinizi derin bir gevşemeye bırakın.

YOGA FIT: Güç denge ve esneklik kazanarak kendinizi mutlu ve enerjik hissedin.

BODY RESET: Günün tüm stres ve yorgunluğunu unutup kendinizi esnetme hareketlerine bırakın.

MYOFASCIAL RELEASE: Üzerine yapılan baskılarla kası rahatlatıp aşırı gerilmiş tendonların kopmasını engellemeye yarayan çok popüler bir tekniktir.

STRETCHING: Tüm vücudunuzu esnetecek şekilde planlanan dersimizden sonra hem sakatlık riskinizi düşürecek hem de antrenman yorgunluğunuzu atabileceksiniz.

ÇOCUK GRUP ÖZEL DERSLERİ:

ÇOCUK DANS: 6 – 12 yaş arası çocuklara, Zumba, Hip-hop, Jazz Dance tarzlarında dans, adım ve koreografiler eğlenceli bir şekilde öğretilir.

ÇOCUK KICKBOX: 6-12 yaş çocuklarının el ve ayak koordinasyonlarını geliştirmek, iradelerini güçlü kılmak için hazırlanmıştır. Yumruk ve tekme tekniklerinin temelleri öğretilir.

ÇOCUK YOGA: 4-7 yaş arası çocukların bedensel ve zihinsel gelişimlerini, oyun ve hikayeler eşliğinde, eğlenceli halde çocuklara sevdirmeyi amaçlar. Çocukların, disiplin, kendine güven ve sorumluluk duygularını geliştirir.

KIDS-FIT: 4-10 yaş arası çocuklarda denge ve refleks gibi bedensel algıları arttırılırken ritim duygusu ve müzik kulağının da çalışmanın içine katıldığı eğlenceli bir sistemi bu dersle sizlere sunuyoruz.

- Sakatlanma riskine karşı derslere tam vaktinde katılarak ısınma periyodunu kaçırmamanızı öneririz.
- D-Gym yönetimi zorunlu şartlar altında, önceden bildirmeksizin programda değişiklik yapabilir ve dersi iptal edebilir.