



PİLATES

Pilates kursuna katılmak isteyen sporseverlerimiz; aşağıda belirtilen programdan en fazla iki günü seçebilmektedirler. Dileyen pilates severler, tek günü seçerek de kayıt olabilmek imkanına sahiptir. Grup dersleri 20 kişiyle sınırlı olup, bayan hocalarımız eşliğinde 3 ay kursa katılabileceklerdir. Kursumuz Serdivan Kapalı Spor Salonu ve Sosyal Gelişim Merkezi'nde yapılmaktadır.

Not: Derslerimize e ofman ve spor ayakkabıyla katılım sağlanmalıdır.
Pilates sporu;

- Vücut esnekliğinin geliştirilmesine,
- Kas gücünün artmasına,
- Esneklik kazanılmasına,
- Duru  bozukluklarının giderilmesine,
- Nefes kontrolünün sağlanması,
- Ruh sa lı ının iyileştirilmesine faydası vardır.

Haftalık Ders Programı (Pilates)

Pazartesi, Salı ve Perşembe günleri;

13:00 - 14:30 saatleri arasında Serdivan Kapalı Spor Salonu'ndadır.

 ar amba günü;

18:30 - 19:30 saatleri arasında Sosyal Gelişim Merkezi'ndedir.

Cuma günü;

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

Kayıt için **tıklayınız**