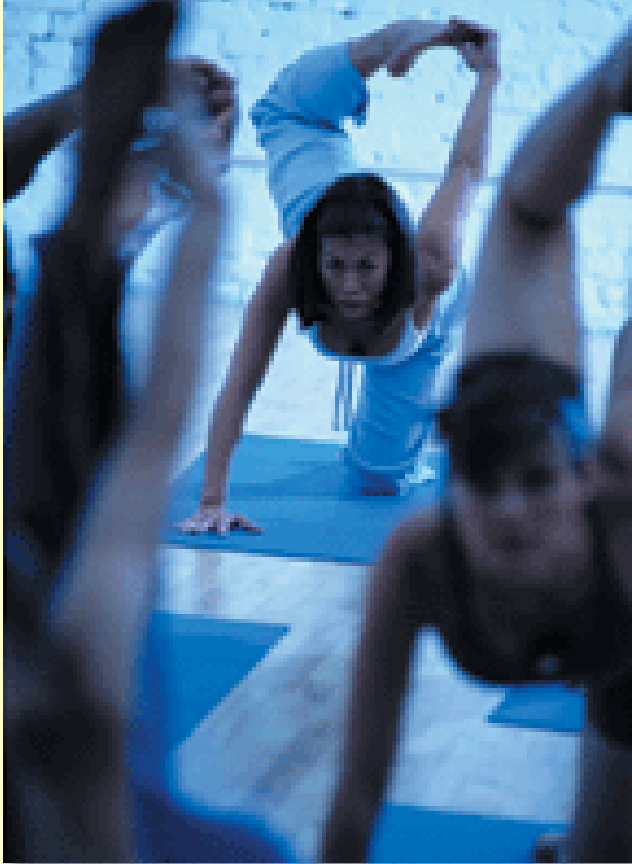


Aerobik-Step Kursu



- Programa herkes katılabilir.
- Bütün programlar müzik eşliğinde basit hareketlerden oluşan kombinasyonların birleşimiyle yapılmaktadır.
- Her seans 45-60 dk dır.
- Çalışmalar, alanında eğitim almış deneyimli kişiler tarafından verilmektedir

Aerobik programlarının etkileri



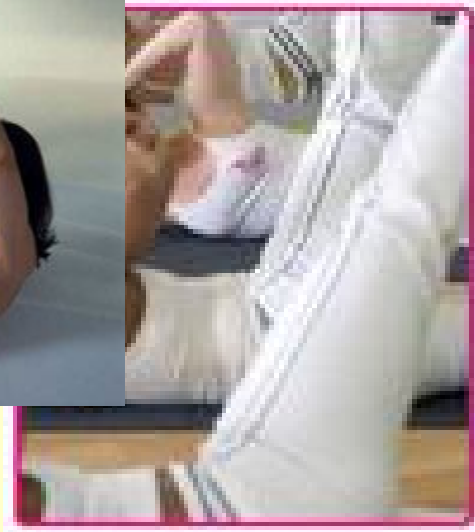
- Çalışmalara ilk başladığınızda özellikle 1.ve 2. gün kaslarınızda ağrılar hissedebilirsiniz.
- Çalışma sayınız arttıkça kas ağrılarınız kalmayacaktır.
- Kendinizi çok daha zinde ve enerjik hissedeceksiniz.
- Günün stresinden uzaklaşacak daha huzurlu olacaksınız.
- Dayanıklılığınızın arttığını, uzun süre yorgunluğa karşı direnebildiğinizi göreceksiniz.
- Dolaşım sisteminiz düzene girecek.
- Kendinize güveniniz artacak
- Düzenli bir çalışma programıyla kilo ve özellikle ölçülerinizde azalma göreceksiniz

Kardio içerikli programlar



- Müzik ritmi yaklaşık 120 ile grubun performansına göre 150 bpm arasında değişmektedir.
- Aerobik/step (latin, oryantal, tae-bo.,) programlarında, kardio egzersizleri ile birlikte karın, kalça, bel, bacak, sırt göğüs ve kol kaslarına yönelik yer çalışmaları yapılır.

Kuvvet ve Esneklik içerikli programlar



- Yavař tarzda m¼zik kullanılır.
- Pilates, gymball, yoga, stretching seanslarında, kardio yüklenmeler yoktur. Hareketler yavaş tempoda yapıldığından kontrol¼ kolaydır.

Dans içerikli programlar



- Hip-hop / funk dans adımları basit kalıplarla birleştirilir.
- Ritim duygusu ve koordinasyonu geliştirir.
- Aero funky ve Funk kardio yüklenmeler içerdiğinden yağ kaybında etkili seanslardır.

Funk



- Temel funk dans adımlarıyla güncel ve eğlendirici koreografileri içermektedir.

Pilates



- İskelet kas sistemini kuvvetlendirici yer egzersizleri, aletle veya aletsiz yapılan düşük frekansta kontrolü kolay güncel bir programdır.

Stretching



- Germe, esnetme egzersizleri içeren, kuvvet egzersizleriyle düzgün duruşun sağlanmasına yardımcı olan programdır.

STEP/J.FLEX



- Step seansının son 20 dakikasında egzersizin etkisiyle kasılan kasları uzatan eklemleri açan, hareketlerden oluşur.



AEROLATIN/H.A.T



- Latin tarzında yapılan aerobiğin son 20 dk.sın da yoğun bir şekilde kalça, karın ve bacak çalışmalarına yönelik seans dır.

STEP / BODYSHAPE



- 25-30 dk Step de kardio çalışmasının son 20 dk.sın da küçük ağırlıklarla veya lastik bantlarla değişik kuvvet çalışmalarını içerir.

AEROFUNKY



- Hip- hop dans adımlarının aerobik adımlara uyarlanmasıyla yapılan hareketli bir seanstır.

TAE-BO



- Aerobik adımların uzak doğu sporlarından çeşitlendirilerek diğer aerobiklere göre daha keskin kol ve bacak hareketlerinin uygulandığı bir seanstır.
- Minderde kuvvet çalışmalarına yer verilir

AEROBİK DANS



- Aerobik adımlarla çeşitli dans adımlarının birleştirildiği küçük koreografilerden oluşan seanstır.
- Kuvvet çalışmalarına yer verilir

AERO-ORYANTAL



- Kuvvet çalışmalarına yer verilir
- Aerobik adım ve oryantal dans figürlerinin eğlenceli etnik müziklerle birleştiği bir seanstır.

AEROMIX FATBURN



- Aerobik ve step çalışmalarının karışımından oluşur. Yüksek yoğunluklu bir seanstır.
- Kuvvet çalışmalarına yer verilir

GYMBALL/PILATES



- Büyük yumuşak toplarla denge, dayanma, sıkıştırma, yuvarlama, sıçrama gibi hareket kalıplarını içeren ve kuvvet çalışmalarının düşük frekanslarda uygulandığı bir seanstır.

YOGA



- Yoga vücudu, ruhu, heyecanları, duygu ve düşünceleri dengeleyip uyumlu hale getirmemizi, aynı zamanda içinde yaşadığımız dünyanın karmaşasından geri çekilme, etkilenmeme, her an huzur ve güvende hissedebilme yöntemi geliştirmemize yardım eder