



WORKSHOPS

1 Günde 2 Workshop

Fitness Circle ve Stability Ball

Bu workshopta, kişinin kendi başına da uygulayabileceği 50 adet üzerinde egzersiz yöntemi için gerekli olan donanımı edineceksiniz. Her düzey egzersizler, vücudun merkezine ve temel kas gruplarına odaklanarak, aynı zamanda küçük alanlarda uygulanabilecek egzersizler üzerine yoğunlaşılacaktır. Üyelerinizin egzersizleri yaparak yapmak istemediği durumlarda, ayakta yapılabilecek seriler de bunu kapsayacaktır.

1 Gün 2 Workshop

Theraband, Pilates with Small Ball

Theraband ve Küçük Pilates toplarının, derslere ilave egzersizler yaratmada ne kadar başarılı olduğunu görerek, şaşıracaksınız. Makina ile yapılan egzersizlerin monotonluğundan kurtulmak için bu küçük parçalar, eklemlerde ve kaslar üzerinde çok farklı ve eğlenceli bir çalışma havası yaratmaktadır.

1 günde 2 workshop

Foam Roller & Bosu

Foam Roller ve Core Challenge Roller, Myofascial rahatlama için muhteşemdirler. (Kısa IT Band, diğerleri). Tabii ki hepsi bu değil! Foam Roller ve Core Challenge Roller ile yapılan Pilates Egzersizleri temel dengeleyicileri hedef almak ve Mat derslerinde çeşitlilik sunmak veya kullanmayı unutmuş olabileceğiniz kasları da içine alan eşsiz yöntemlerdir.

Foam Roller ve Bosu, Reformer ve Cadillac da yapılan egzersizleri tamamlayıcı olarak kullanılabilir..

Bu çalışmada, öğrenciler 12 den fazla Myofacial Rahatlama Tekniği ve 30 Pilates Egzersizi öğrenip, bunları birbirine entegre ederek dengeli ve tamamlayıcı bir çalışma programı oluşturabileceklerdir.

1 Gün Workshop

Pilates ve Gebelik Egzersizleri , Gebelik öncesi ve sonrası üyeleriniz için Protokoller

Üyelerinizin, hamile kaldıklarında pilatesi bırakmak zorunda olmadıklarını biliyor muydunuz? Hamilelikleri boyunca pilatese devam ettikleri takdirde, çok büyük ihtimalle gebelik öncesi fitness düzeylerine çok daha kolay döneceklerini biliyor muydunuz?

Bu workshopta öncelikle bir kadının gebelik döneminin her aşamasındaki kotraendikasyonları ele alacağız. Ardından, Gebelik dönemi boyunca vücuttaki değişimlere göre uyarlanacak farklı egzersiz yöntemlerini detaylı inceleyeceğiz. Mat üzerinde veya mat temelli repertuara dayanan ve diğer tüm aletler ile ilgili egzersizler gösterilecek. (Reformer, Chair, Cadillac, Spine Supporter ve Barrels) Müşterinizin gebelik dönemi ve sonrasında kuvvet, esneklik ve rahatlığını koruması için gerekli olan tüm bilgi ve ekipmanı sunacağız.

4 Gün Workshop

Bar Metod

Bar metodu, Interval Antrenman yönteminin yağ yakma formatı, İzometrik egzersizlerle kasların şekillendirilmesi tekniği, performans dansının kasları uzatma yöntemi ve bunlara fizik tedavi bilimini entegre ederek, hızlı ve güvenli biçimde vücudu şekillendiren yenilikçi bir yöntemdir. Bu metod, ağırlık kaldırmaksızın vücudunuzu şekillendiren mükemmel bir yoldur. Bar Metodu, aynı zamanda hızlı bir ritm ile yapıldığından, aerobik antrenman faydası da sağlamış oluyorsunuz.

*Tüm kurs ve Workshoplar, Nişantaşı şubemizde yapılacaktır.

*Eğitim bedelinin %50'si depozit olarak ödenmeden, kayıt yapılmayacaktır.

*Workshoplar için max. katılımcı sayısı 12 kişi ile sınırlıdır.