



Sheraton®

ANKARA
HOTEL & CONVENTION CENTER

Grup Dersleri
Group Lessons

Cardio Pilates

Aerobik ısınma hareketleri ile başlayan ve sıkılaşıma yönelik bir pilates çalışma sistemidir.

Session starts off with aerobics and continues with regular pilates exercise with toning your body.

Functional Training

Bu seansda yağ yakımı daha fazladır; amaç daha güçlü eklem ve daha verimli kas hareketi kazandırmaktır.

Creates strength in functional movements that can be used throughout one's entire life, aims burning more calories.

Pilates Fusion

Egzersiz, öncelikle sırt ve karın kaslarına yöneliktir. Kuvvet ve esnekliği aynı anda hedefler.

Back and abdominal muscles are the main target of this exercise. Strength and flexibility comes with the package.

Grup dersleri üyelerimize ücretsizdir.

Group classes are free of charge to our members.

18:00-18:50 & 19:00-19:50

Pazartesi / Monday
CARDIO PILATES

Çarşamba / Wednesday
FUNCTIONAL TRAINING

Cuma / Friday
PILATES FUSION

