





THE SPA  
AT  
MANDARIN ORIENTAL  
BODRUM

## WELLNESS

Enhance your choices towards a healthy and fulfilling life with a state of complete physical, mental and social well-being through our dedicated programs customized to satisfy your needs.

## WELLNESS

İhtiyaçlarınızı karşılayacak şekilde uyarlanmış özel programlarımızla fiziksel, zihinsel ve sosyal benliğinizin uyum içinde olduğu seçimlerinizi sağlıklı ve doyurucu bir hayata yönlendirecek şekilde yapın.



# MANDARIN ORIENTAL, BODRUM SPECIALS

## WELLNESS ASSESSMENTS

AYURVEDIC BODY CONSTITUTION ANALYSIS & NUTRITION CONSULTATION

**Two Session of 50 minutes (170 Euro)**

The first session is dedicated to evaluate your daily activities, exercise and energy levels, efficiency, general mood and eating habits to define your Ayurvedic constitution. In the second session, you will be offered a personal program that will increase your quality of life with personalized nutrition, physical activity, meditation, simple herbal recipes and aromatherapy recommendations.

# MANDARIN ORIENTAL, BODRUM'A ÖZGÜ PROGRAMLAR

## SAĞLIK DEĞERLENDİRMELERİ

AYURVEDİK BÜNYE ANALİZİ & BESLENME DANIŞMANLIĞI

**50 dakikalık iki seans (170 Euro)**

İlk seansta, günlük aktivitelerinizin, egzersiz ve enerji seviyelerinizin, etkinliğinizin, genel ruhsal durumunuzun ve beslenme alışkanlıklarınızın tespiti yapılır ve Ayurvedik bünyeniz belirlenir. İkinci seansta ise size özel beslenme, fiziksel aktivite, meditasyon, basit bitkisel reçeteler ve aromaterapi önerileri ile yaşam kalitenizi yükseltecek kişisel bir program sunulur.

## YOGA AND MINDFULNESS

Rediscover yourself with yoga classes that purify your body, mind and soul, gain strength, balance and flexibility, and mindfulness exercises that are applied by self-awareness meditation instructors through a variety of techniques and guidance.

## YOGA VE MINDFULNESS

Gerçek benliğinizi yeniden keşfetmenizi sağlayan, bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu bedensel hareket ve yaklaşımla arındıran, farkındalık yaratan yoga sınıflarıyla sağlığınıza ve iç huzurunuzu artırın. Daha fazla öz farkındalık ve daha yüksek bilinçlilik için çeşitli tekniklerle içsel gücünüzü, dengenizi, esnekliğinizi ve zihinsel açıklığınızı uyandırın.



All classes are customized with personal instruction and Beginner/ Intermediate / Advanced levels are available.

## REVITALIZING & BALANCING ACTIVE YOGA STYLES

### HATHA YOGA - CLASSIC, TRADITIONAL YOGA

#### HATHA YOGA

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

Refers to specific yoga postures realigning your anatomical posture while working the muscles and bones gently. Balance of muscle strength and flexibility, body and breath relation is explored.

#### POSTURE ALIGNMENT & HANDS ON ADJUSTMENT

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

This session is a perfect way to enhance the posture. Start Hatha Yoga as understanding of yogic postures and protecting from injuries or improve your existing practice.

#### ASSISTED YOGIC DEEP STRETCHING

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

Receiving one on one assisted stretches deepens the stretch, increase limits and helps to release tension in the muscles. It revitalizes and balances the Prana in the body.

Tüm dersler kişiye özel istek ve gereksinimler doğrultusunda hazırlanır ve Başlangıç/ Orta/ İleri seviyeler mevcuttur.

## CANLANDIRICI VE DENGELİYİCİ AKTİF YOGA TÜRLERİ

### HATHA YOGA - KLASİK, GELENEKSEL YOGA STİLİ

#### HATHA YOGA

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Anatomik duruşunuzu düzenleyen yoga pozlarıyla kaslarınız ve kemikleriniz nazikçe güçlenir. Kas kuvveti ve esnekliği, nefes ve beden ilişkisi farkındalıkla araştırılır.

#### POSTÜR HİZALAMA & ELLERLE YÖNLENDİRME

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Duruşu geliştirme üzerine çalışılan bu seans, Yoga'ya başlayanlar için yaralanmaları önleyerek temel pozların anlaşılmasına, mevcut pratiği olanların da kendilerini daha da geliştirmelerine yöneliktir.

#### DESTEKLİ YOGİK DERİN ESNEME

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Birebir yardımcı esnetmeler kasların uzamasını derinleştirir, limitleri artırır ve kaslardaki gerginliği azaltır. Canlandırıcı özelliği ile bedendeki Prana'yı dengeler.

# REVITALIZING & BALANCING ACTIVE YOGA STYLES

## YIN & YANG YOGA

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

Harmonious blend of two style of Yoga into one practice, bringing together the benefits of passively held meditative poses with more dynamic sequences and standing poses.

## AYURVEDIC TANTRA YOGA SERIE

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

Sequence of gentle, yet firm and challenging practice of the poses, leading one to cultivate self-awareness while balancing the flow of Prana, the subtle life force.

# CANLANDIRICI VE DENGELEYİCİ AKTİF YOGA TÜRLERİ

## YIN & YANG YOGA

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Uzun süre tutulan meditatif duruşlar ve daha dinamik ayakta duruş sekanslarını harmanlayan bu uygulama ile iki farklı Yoga stilinin faydaları deneyimlenir.

## AYURVEDİK TANTRA YOGA SERİSİ

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Duruşların nazik ama güçlendirici bir biçimde uygulandığı bu sekans, öz farkındalık geliştirmek ve temel yaşam enerjisi Prana akışını dengelemek için tasarlanmıştır.

# REVITALIZING & BALANCING ACTIVE YOGA STYLES

## FLOW FORM OF TRADITIONAL YOGA

### HATHA FLOW

**50 minutes / 1 hour 15 minutes** (EUR 85 / EUR 115)

Smooth and intense creative flow sessions are designed to strengthen and stretch the full body.

### MEDITATIVE VINYASA FLOW

**50 minutes / 1 hour 15 minutes** (EUR 85 / EUR 115)

Holistic approach to the traditional Vinyasa flow, alternating movement and stillness. A complete practice for body and mind.

### DEEP CORE STRENGTHENING

**50 minutes** (EUR 85)

High intense core practice with spinal stretches. Supports inner strength and stamina, building muscular endurance with longer holds in the poses.

### THERAPEUTIC SLOW FLOW

**50 minutes** (EUR 95)

Slow, meditative rhythmic movements of the yoga poses practiced with breath awareness have therapeutic effects to the body and calm the mind.

# CANLANDIRICI VE DENGELEYİCİ AKTİF YOGA TÜRLERİ

## GELENEKSEL YOGANIN AKIŞ STİLİ

### HATHA FLOW

**50 dakika / 1 saat 15 dakika** (85 EUR / 115 EUR)

Yumuşak ve yoğun yaratıcı seriler tüm bedeni kuvvetlendirmek ve esnetmek için tasarlanmıştır.

### MEDİTATİF VİNYASA AKIŞI

**50 dakika / 1 saat 15 dakika** (85 EUR / 115 EUR)

Geleneksel Vinyasa akışına bütünsel bir yaklaşım ile akıcı hareketler ve dinginlik sağlayan duruşlar arasında gidip gelirken hem beden ve zihin için tam fayda sağlanır.

### DERİN KARIN GÜÇLENDİRİCİ

**50 dakika** (85 EUR)

Yoğunluklu karın kasları ve omurgasal esneme uygulamasıdır. İçsel kuvveti ve staminayı destekler, pozlarda uzun tutmalarla kas dayanıklılığını güçlendirir.

### RAHATLATICI YAVAŞ AKIŞ

**50 dakika** (95 EUR)

Meditatif ritmik hareketler eşliğinde ve nefes farkındalığı geliştirerek uygulanan yoga pozlarının bedene iyileştirici etkisi vardır ve zihninizi sakinleştirmeye destek olur.



# THERAPEUTIC & REJUVENATING PASSIVE YOGA STYLES

## RESTORATIVE YOGA (Supported by Yoga Props).

NERVOUS SYSTEM STIMULATION & BALANCING / SPINAL AND LUMBAR  
PAIN RELEASE

**50 minutes** (EUR 85)

Smooth and intense creative flow sessions are designed to strengthen and stretch the full body.

## YIN YOGA

CHAKRA & CHI BALANCING (FOCUS ON ALL MERIDIANS) / TARGETS  
SPECIFIC BODY PARTS FOR TENSION RELEASE

**50 minutes / 1 hour 15 minutes** (EUR 85 / EUR 115)

Gives a sensation of complete relaxation with deep fascia stretching which results in releasing blockages and stimulating Qi. Most of the postures are a combination of seated or supine positions and focus on the Meridians, the subtle energy channels.

# YENİLEYİCİ VE TERAPÖTİK PASİF YOGA SEANSLARI

## RESTORATİF YOGA (Yoga destek malzemeleri kullanılır).

SİNİR SİSTEMİ UYARIM VE DENGEME/ OMURGA VE BEL AĞRISI  
RAHATLATICI

**50 dakika** (85 EUR)

Yenileyici meditatif pozlar ve belirli çakralara yönlendirilen yavaş bilinçli nefesler dinginliği ve parasempatik sinir sistemini destekler. Uzun tutulan destekli pozlarda bağ dokulardaki ve bedenin derin katmanlarındaki gerginlik çözülür.

## YİN YOGA

ÇAKRA VE Qİ DENGEME (TÜM MERİDYENLERE ODAKLANIR) / VÜCUDUN  
BELLİ BÖLGELERİNİ HEDEFLEYEREK GERGINLIĞI ÇÖZER

**50 dakika / 1 saat 15 dakika** (85 EUR / 115 EUR)

Derin bağ doku esnemesiyle bütünsel bir gevşeme sağlayarak Qi'nin uyarılmasına ve blokajların çözülmesine yardımcı olur. Duruşlar çoğunlukla oturarak ve yatar pozisyonda, enerji bedendeki tüm meridyenlere odaklanarak uygulanır.

## MEDITATION & MINDFULNESS

Calm your mind and enjoy experiencing the present moment fully through focusing the mind to sensations. Practices involve breathing, awareness of body and mind relaxation guided by our specialized instructors.

## MEDİTASYON & MINDFULNESS

Zihninizi sakinleştirin ve duyulara odaklanarak mevcut anı tamamen deneyimlemenin keyfini çıkarın. Uygulamalar nefes almayı, beden ve zihin farkındalığını ve uzman eğitmenlerimizin rehberliğinde vücudun rahatlatılmasını içerir.



# MINDFULNESS MEDITATION & BREATHING SESSIONS (ALL LEVELS)

## MINDFULNESS MEDITATION

**30 minutes (EUR 85)**

Guided conscious awareness practice and teaching into the observation of the bodily sensations, natural breath, emotions and inner thoughts as a moment to moment experience. The duration of silent stillness may vary according to the mental condition of each person.

## PRANAYAMA (BREATHING TECHNIQUES AND EXERCISES)

**30 minutes (EUR 85)**

Increases the positive energy level in the body and removes toxins. All techniques used are safe and applicable by anyone.

\* Please check with your professional pre-booking if you are pregnant.

## CHAKRA MEDITATION

**30 minutes (EUR 85)**

Balancing of your key chakras with guided meditation using visualization and sound and bringing health and mental attitude into a more peaceful and blissful state.

# MEDİTASYON VE NEFES TEKNİKLERİ SEANSLARI (TÜM SEVİYELER)

## MINDFULNESS (ÖZ FARKINDALIK) MEDİTASYONU

**30 dakika (85 EUR)**

Bedensel hislerin, doğal nefesin, duyuların ve düşüncelerin bilinçli farkındalıkla anbean gözlem ve şahitlik uygulamasıdır.

## PRANAYAMA (NEFES TEKNİKLERİ VE EGZERSİZLERİ)

**30 dakika (85 EUR)**

Bedendeki pozitif enerji seviyesini artırır ve toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Tüm uygulanan teknikler güvenlidir.

\* Hamilelik durumunda eğitmen ile önceden görüşmeniz tavsiye edilir.

## ÇAKRA MEDİTASYONU

**30 dakika (85 EUR)**

Temel çakralarınızın dengelenmesini sağlayan meditasyon uygulaması içsel dinginlik ve şifalanmayı kuvvetlendirerek keyifli zihinsel durumu destekler.

## PILATES

Don't forget to take part in enjoyable pilates classes that teach you how to use your mind effectively to control your muscles, have tight and strong muscles by helping correct posture disorders and to help your skeletal system return to its natural position.

## PİLATES

Kaslarınızı kontrol edebilmeniz için zihninizi nasıl efektif bir şekilde kullanabileceğinizi öğreten, sıkı ve kuvvetli kaslara sahip olurken duruş bozukluklarınızı düzeltmeye ve iskelet sisteminizin doğal pozisyonuna gelmesine yardımcı olan birbirinden keyifli pilates derslerine katılmayı unutmayın.



# ATHLETIC & POSTURAL WORKOUTS

## CLASSICAL REFORMER PILATES

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

Detailed traditional reformer exercise series provided for those who are practicing any level of reformer pilates.

## CORE ACTIVATED REFORMER PILATES

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

If your aim to make your core stronger than you have at the present time, this exercise will exactly suitable for you. The system totally focus on your abs and gluteal area and make them stronger than you start.

## REFORMER & CADILLAC PILATES

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

This is a mix type pilates using multiple devices for a creative exercise with fun sequences that challenge your stability and control.

## FUNCTIONAL PILATES

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

This exercise including some fitness-pilates equipments and movements together via reformer and cadillac, increase your heart beats and you can burn more calories in comparison with a classical reformer or fitness exercise.

# ATLETİK & POSTURAL EGZERSİZLER

## KLASİK REFORMER PİLATES

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Tüm seviyeler için uygulanabilen bu egzersiz , detaylı geleneksel reformer egzersizlerini içerir.

## KARIN GÜÇLENDİRİCİ REFORMER PİLATES

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Eğer amacınız enerji merkezimiz olan çekirdek bölgeyi mevcut halinden daha güçlü duruma getirmekse bu egzersiz tam size göre. Tamamen karın ve alt gövde kaslarına yönelen bu sistemle bir derste bile kendinizi başladığınızdan daha güçlü hissederek ayrılacaksınız.

## REFORMER VE CADILLAC PİLATES

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Farklı pilates ekipmanlarının kullanıldığı yaratıcı ve eğlenceli sekanslar ile stabilitenizi ve kontrolünüzü geliştiren egzersizler içerir.

## FONKSİYONEL PİLATES

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Bazı fitness ekipmanları ve hareketlerini de reformer ve cadillac ile yapılan egzersizlerin içerisine dahil ederek, kalp ritminin artırılması ve daha fazla kalori harcanması amaçlanır. Klasik bir reformer pilates dersine göre temposu çok daha yoğundur.

# CLINICAL PILATES

Supported by Pilates Equipments.

## PILATES FOR SCOLIOSIS

**50 minutes (EUR 85)**

With the emphasis on core alignment and stabilization, asymmetrical movement patterns, the holistic approach of this program is designed to improve your body awareness and increase a balance function on it.

## CHRONIC LOWER BACK PAIN RELEASE (ALSO SUITABLE FOR LORDOSIS)

**50 minutes (EUR 85)**

This exercise contains some movement and stretching series for the muscles of your whole back and gluteal area. Besides, it gives a power for the abs. You also learn subtle movements which use lower back support during hip and leg activity.

## CHRONIC BACK&NECK PAIN RELEASE (ALSO SUITABLE FOR FIBROMYALGIA&KYPHOSIS)

**50 minutes (EUR 85)**

Most of the people who work on a desk the whole day, leaning forward, will eventually encounter posture disorders with back & neck pain. This workout works on the muscles of your back - neck area and release the pain with a proper stretch. You also learn how to keep your spine's neutral position when you are working.

# KLİNİK PİLATES

Pilates ekipmanları ile desteklenir.

## SKOLYOZ İÇİN PİLATES

**50 dakika (85 EUR)**

Holistik bir yaklaşımla core hizalanması ve stabilizasyona odaklanan ve asimetrik hareket paternleri içeren bu uygulama, beden farkındalığınızı geliştirir ve dengeli bir işlev artışı sağlar.

## KRONİK BEL AĞRISI İÇİN RAHATLAMA (LORDOZ İÇİN DE UYGUNDUR)

**50 dakika (85 EUR)**

Özellikle tüm sırt bölgesi ve onu destekleyen alt beden kas gruplarına yönelik bu uygulama, bir dizi egzersiz ve esneme serilerini içerir. Ayrıca, karın kaslarınızı da güçlendirmeye yönelik çalışarak gün içerisinde yaptığınız tüm aktivitelerde bel bölgesinin nasıl destekleneceğini öğretir.

## KRONİK SIRT VE BOYUN AĞRILARI İÇİN RAHATLAMA (FİBROMİYALJİ VE KİFOZ İÇİN DE UYGUNDUR)

**50 dakika (85 EUR)**

Özellikle gün boyu masa başında yada öne eğilerek çalışan kişilerde duruş bozukluklarından kaynaklanan sırt ve boyun ağrıları oldukça sık görülür. Bu çalışma ile sırt ve boyun bölgesinde bulunan kaslar çalıştırılır, esnetilir ve gün içerisinde doğru duruş pozisyonunun nasıl korunacağını öğrenilmesi amaçlanır.



# ATHLETIC PERFORMANCE

## MIXED EQUIPMENT WORKOUT

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

Works your body through all ranges of motion, geared toward recovery and core strength for triathletes. A great exercise for athletes to do between their heavier workouts. Supported with various pilates equipment.

## PILATES VIA JUMP BOARD COORDINATION

**50 minutes / 1 hour 15 minutes (EUR 85 / EUR 115)**

You can discover a new form of the classical pilates via jumping and develop your body/ mind coordination at the same time. With the jump board, you will feel more core and leg activation when you are getting your position on the carriage

## DEEP STRETCHING WITH REFORMER

**50 minutes (EUR 85)**

If you need a deep stretch, reformer can easily and effectively assist you on this subject. Superior design of the machine can assist you when you are making special stretching series and gives an amazing experience to your spine and muscles.

## KINESIS & PILATES

**50 minutes (EUR 85)**

This exercise consists of Kinesis and Reformer Pilates. During the exercise the focus is on resistance development and muscle flexibility.

# ATLETİK PERFORMANS

## KARIŐIK EKİPMAN ANTRENMANI

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Bütün bedeninizin hareketliliği üzerinde çalışmanıza yardımcı olurken, triatletler için core güç geliştirir. Ağır antrenman yapan atletler ve deneyimliler için mükemeldir. Çeşitli pilates ekipmanıyla desteklenir.

## JUMP BOARD KOORDİNASYON PİLATES

**50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)**

Jump board aracılığıyla zıplarken, standart bir pilates dersine kıyasla beden/zihin koordinasyonunu çok daha fazla hissedersiniz. Egzersizin doğal yapısından ötürü taşıyıcıya uzandığınızda bile core ve bacak bölgelerinin çok daha fazla aktive olduğunu hissedeceksiniz.

## REFORMER İLE DERİN ESNEME

**50 dakika (85 EUR)**

Eğer amacınız yalnızca esnemek ve kaslarınızı rahatlatmaksa bunu reformer aracılığıyla kolaylıkla ve etkili bir şekilde sağlayabilirsiniz. Dahiyane bir tasarıma sahip olan bu makine, tüm omurganızın ve en derin kas gruplarının bile esnemesini sağlayarak size mükemmel bir deneyim yaşatır.

## KINESIS & PILATES

**50 dakika (85 EUR)**

Bu egzersiz, Kinesis ve Reformer Pilates'in kombinasyonundan oluşmaktadır. Egzersiz süresince direnç gelişimi ve kas esnekliğine odaklanılır.

# PRENATAL PILATES

## PRENATAL FULL BODY WORKOUT

**50 minutes (EUR 85)**

Provides appropriate modifications for your pregnancy in your second and third trimesters. Helps to mobilize, articulate, and move your body.

Supported with various pilates equipment.

# KIDS MAT

## KIDS MAT (CONTROL)

**40 minutes (EUR 85)**

Supports kids with magic circle and fitness ball to show how to use concentration and centering to bring everything to the midline of the body to use control. It includes challenging exercises like Open Leg, Rocker, Teaser and more.

## KIDS MAT (FLUIDITY)

**40 minutes (EUR 85)**

Exercises go through the mat sequence two times at a quicker tempo to focus on fluidity.

# HAMİLE PİLATESİ

## HAMİLELER İÇİN TÜM BEDEN ÇALIŞMASI

**50 dakika (85 EUR)**

Hamileliğin ikinci ve üçüncü evresinde hamileliğinize uygun modifikasyonlar sağlar. Hareketliliğinizi artırır.

Çeşitli pilates ekipmanıyla desteklenir.

# KIDS MAT

## KIDS MAT (CONTROL)

**40 dakika (85 EUR)**

Çocukların sihirli daire ve fitness topu kullanarak konsantrasyon ve merkezlenmesini destekler. Kontrolü kullanarak her şeyi orta merkeze getirmeyi öğrenirler. Open Leg, Rocker, Teaser ve çeşitli egzersizlerle kontrole meydan okunur.

## KIDS MAT (FLUIDITY)

**40 dakika (85 EUR)**

Akışkanlığa odaklanan egzersizler mat üzerindeki sekansların temposunun iki katına çıkarılmasıyla devam ederek çocukların hareketlerinin devamlılığını destekler.



## FITNESS

Maintain your form on holiday with state of the art equipment, a swimming pool and tailor made lessons for your goals, all managed by expert instructors.

## FITNESS

Her biri konusunda uzman eğitmenlerin yönetiminde, son teknolojiye sahip ekipmanlar, yüzme havuzu ve hedeflerinize özel derslerle tatilde de formunuzu koruyun.



# FITNESS

## PERSONAL TRAINING

**50 minutes (EUR 85)**

All personal training is customized to suit the individual, to ensure that your fitness and wellness needs are met. This may include any type of exercise from weight loss, strength & resistance training, cardiovascular endurance training, balance training, mobility & flexibility training and specialized needs.

## GROUP PERSONEL TRAINING

**60 minutes (2 pers. EUR 135 / 3 pers. EUR 190 / 5 pers. EUR 300)**

You can make your training more enjoyable in line with your special needs in groups of 2-3-5 people that you will create with your family or friends.

# WORKOUT SESSIONS

## KINESIS TRAINING (FITNESS)

**50 minutes (EUR 125)**

It trains the whole body in a standing position on the Kinesis Wall, utilizing wide range of movement patterns. Allows to combine cardio, strength and flexibility training in a short period of time.

## METCON TRAINING

**45 minutes (EUR 125)**

A form of body conditioning, or resistance training using high intensity aerobics targets strength building and muscular endurance. Circuits of various moves are exercised in a row continuously with no resting time.

## ABS (INTENSE CORE WORKOUT) CORE

**30 minutes (EUR 65)**

Effective routines for upper abs, lower abs and obliques are designed by our personal trainer aimed to get the best results in desired periods.

# FITNESS

## KİŞİSEL ANTRENMAN

**50 dakika (85 EUR)**

Tüm kişisel antrenmanlar genel spor ve sağlık düzeyinizi geliştirmek üzere, ihtiyacınız doğrultusunda tasarlanır. Bu çalışmalar kilo vermek, güç ve dayanıklılık geliştirmek, denge eğitimi ve esneklik kazanmak gibi özel ihtiyaçlarınıza göre şekillenir.

## GRUP KİŞİSEL ANTRENMAN

**60 dakika (2 kişi 135 EUR / 3 kişi 190 EUR / 5 kişi 300 EUR)**

Ailenizle ya da arkadaşlarınızla oluşturacağınız 2-3-5 kişilik gruplar halinde özel ihtiyaçlarınızı doğrultusunda antrenmanınızı daha eğlenceli hale getirebilirsiniz.

# ANTRENMAN SEANSLARI

## KINESIS ANTRENMANI (FITNESS)

**50 dakika (125 EUR)**

Kinesis Duvarı önünde ayakta durularak yapılır. Bütün bedeni çalıştırır ve geniş kapsamlı hareket paternleri içerir. Kardiyoyu, güç ve esneklik antrenmanını kısa süre içerisinde bir araya getirir.

## METCON ANTRENMANI

**45 dakika (125 EUR)**

Yüksek yoğunluklu ağırlık antrenman metodunu kullanarak, aerobik çalışması ile kuvvet gelişimi ve kas dayanıklılığı kazanılır. Bir kaç farklı hareketin dairesel olarak yapılmaya prensibidir ve dinlenme molası yoktur.

## ABS (YOĞUN KARIN ANTRENMANI) CORE

**30 dakika (65 EUR)**

Üst karın, alt karın ve oblikler için özel olarak tasarlanmış etkin rutinlerden oluşan bu antrenmanı uzman eğitmenlerimiz tarafından istenilen zamanda en iyi sonucu almaya yönelik hazırlanmıştır.

# WORKOUT SESSIONS

## SUP TOTAL BODY WORKOUT

**60 minutes (EUR 100)**

A brand new training method in which you will work all your body muscles after a cardiovascular training in the sea with SUP equipments.

## FATHER AND SON STRONGER TOGETHER

**90 minutes (EUR 195)**

You can choose from our kickbox, group personal training, pilates or yoga classes to be stronger and fit together. It's a fun activity that you will end with a 30-minute stretch session after performing one of them.

## MOM AND DAUGHTER RELAX AND STRETCH

**90 minutes (EUR 195)**

A fun activity where you will end with a 30-minute cardiovascular workout accompanied by a trainer after our yoga or pilates lessons, which you will choose according to your goal and level.

## HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) CARDIO

**30 minutes (EUR 65)**

It's a fast calorie burn workout that can be incorporated into your routine. Sessions start off with a short dynamic stretching warm up and a few minutes of light pedal before fun and high intensity sweaty exercises and cooling cardio.

## ASSISTED STRETCHING (FITNESS)

**30 minutes (EUR 65)**

A unique Oriental inspired stretch combination to revitalize you at the end of your sessions or to support the general condition of your muscle system. Receive one on one stretch by your fitness or wellness professional that will increase your suppleness.

# ANTRENMAN SEANSLARI

## SUP TÜM VÜCUT ANTRENMANI

**60 dakika (100 EUR)**

SUP ekipmanlarıyla denizde geçen kardiyovasküler bir antrenmanın üzerine tüm vücut kaslarını çalıştıracağınız yepyeni bir antrenman metodu.

## BABA VE OğUL BIRLIKTE DAHA GÜÇLÜ

**90 dakika (195 EUR)**

Birlikte daha güçlü ve zinde olabilmek için beraber seçeceğiniz kickbox, gurup kişisel antrenman, pilates yada yoga derslerimizden birini gerçekleştirdikten sonra 30 dakikalık beraber esneme seansı ile sonlandıracağınız eğlenceli bir aktivite.

## ANNE VE KIZ RAHATLA VE ESNET

**90 dakika (195 EUR)**

Hedef ve seviyenize göre seçeceğiniz yoga yada pilates derslerimizin ardından 30 dakikalık antrenör eşliğinde kardiyovasküler antrenman ile sonlandıracağınız eğlenceli bir aktivite.

## HIIT (YÜKSEK YOğUNLUKLU INTERVAL ANTRENMAN) KARDİYO

**30 dakika (65 EUR)**

Rutin çalışmanıza ekleyebileceğiniz hızlı kalori yakıcı bir çalışmadır. Seanslar kısa dinamik esneme ısınmasıyla başlar ve birkaç dakika hafif pedal çevirme ardından eğlenceli yüksek yoğunluklu terleten egzersizler ile devam eder ve serinletici kardiyo ile son bulur.

## YARDIMLI ESNEME (FITNESS)

**30 dakika (65 EUR)**

Uzman ekibimiz, antrenman seanslarınızın sonunda sizi canlandırmak üzere, Uzak Doğu tekniklerinden esinlenen benzersiz bir esneme kombinasyonu geliştirmiştir. Sağlıklı yaşam eğitmeninizle birebir, bedeninize esneklik katacak ve kas ağrılarınızı hafifletecek esneme teknikleri uygulanır.



## SWIMMING COURSES

Ease yourself in the comfort of water's relaxing effect by joining swimming lessons for all ages and levels with professional swimming instructors, provided for you or for your loved ones.

## YÜZME DERSLERİ

Dilerseniz kendiniz, dilerseniz sevdikleriniz için profesyonel yüzme eğitmenleri eşliğinde uygulanan, her yaş ve seviyeye uygun yüzme derslerine katılarak suyun iyi hissettiren etkisiyle tanışabilirsiniz.



# SWIMMING CLASSES

## KIDS & CHILDREN

### INTRODUCTION WITH WATER

**30 minutes (EUR 85)**

Helps kids to get familiar with water considering water safety and basic rescue skills, beginner breathing control.

### BEGINNER LEVEL

**45 minutes (EUR 85)**

Improves correct foot stroke and breathing control of children who learn to communicate with water, which helps them to stay in water without any support and feel happy to dive.

### INTERMEDIATE LEVEL

**45 minutes (EUR 85)**

Teaches children to swim in free, backstroke and breaststroke swimming styles who already feel completely comfortable in water.

### ADVANCE LEVEL

**60 minutes (EUR 95)**

Supports free, backstroke, breaststroke and butterfly swimming styles with correct exit and return techniques as well as to prepare athletes to competitions via personal training programs.

### AQUA PILATES

**40 minutes (EUR 85)**

It's a funny way to make excersize in hot summer days. We keep your body in the water during all session and doing some pilates practice at the same time without sweating.

# YÜZME DERSLERİ

## ÇOCUKLAR VE GENÇLER

### SUYLA TANIŞMA

**30 dakika (85 EUR)**

Suyla tanışma tekniklerini, su güvenliği ve temel kurtarma becerilerini, başlangıç seviyesinde nefes kontrolünü, güvenli ve eğlenceli bir ortamda kendilerini geliştirmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.

### BAŞLANGIÇ SEVİYESİ

**45 dakika (85 EUR)**

Suyla doğru iletişim kurmayı öğrenen çocukların nefes kontrolünü geliştirmeyi, suda desteksiz kalabilmelerini, suyun altına girmekten mutlu olmalarını sağlamayı ve doğru ayak vuruşunu öğrenmelerini hedeflemektedir.

### ORTA SEVİYE

**45 dakika (85 EUR)**

Suda kendini tamamen rahat hisseden çocukların serbest, sırtüstü ve kurbağalama yüzme tekniklerini öğrenmelerini amaçlamaktadır.

### İLERİ SEVİYE

**60 dakika (95 EUR)**

Serbest, sırtüstü, kurbağa ve kelebek yüzmeyi çıkış ve dönüş çalışmalarıyla pekiştirmeyi, kişiye özel antrenman programlarıyla desteklenen derslerle sporcuların yarışmalara hazırlanmasını hedeflemektedir.

### AQUA PİLATES

**40 dakika (85 EUR)**

Sıcak yaz günlerinde eğlenerek yapabileceğiniz bu egzersizde, vücudunuzu suyun içinde tutarak tüm kas gruplarına yönelik egzersiz serileriyle terlemeden de spor yapabilmemiz mümkün.

# SWIMMING CLASSES

## ADULTS

### BEGINNER LEVEL

**45 minutes (EUR 85)**

Develops basic swimming skills such as overcoming water fear, learning breath control in water and correct foot stroke.

### INTERMEDIATE LEVEL

**60 minutes (EUR 95)**

Develops basic swimming skills including correct foot stroke and arm pulling, staying in water without any support and starting to swim in free and supine styles who are already completely comfortable in water.

### ADVANCE LEVEL

**60 minutes (EUR 95)**

Teaches butterfly and frog swimming styles for the ones who already know backstroke and free styles, to be able to complete all 4 styles and skills and with customized training programs.

# YÜZME DERSLERİ

## YETİŞKİNLER

### BAŞLANGIÇ SEVİYESİ

**45 dakika (85 EUR)**

Su korkusunu yenmeyi, suda nefes kontrolünü öğrenmeyi, doğru ayak vuruşu gibi temel yüzme becerileri kazandırmayı amaçlamaktadır.

### ORTA SEVİYE

**60 dakika (95 EUR)**

Su korkusunu yenen ve doğru nefes tekniklerini öğrenenlerin ayak vuruşu, kol çekişi gibi temel yüzme becerilerini geliştirmeyi, suda desteksiz durabilmelerini sağlamayı, serbest ve sırtüstü tekniklerini öğrenmeye başlamalarını hedeflemektedir.

### İLERİ SEVİYE

**60 dakika (95 EUR)**

Serbest ve sırtüstü yüzme tekniklerini öğrenenlerin kurbağalama ve kelebek yüzme tekniklerini de öğrenerek 4 stili tamamlamasını ve kişiye özel antrenman programlarıyla kendilerini geliştirmelerini sağlamayı amaçlamaktadır.



KICKBOX WORKOUT &  
BOXING WORKOUT

KICKBOKS ANTRENMANI &  
BOKS ANTRENMANI



# KICKBOX WORKOUT & BOXING WORKOUT

## KICKBOX WORKOUT

**60 minutes (EUR 95)**

Kickboxing is a combat sport created by combining punch, kicking and knee techniques. It can be applied as an exercise system or as a full-contact combat sport.

## BOX WORKOUT

**60 minutes (EUR 95)**

Boxing is a combat sport created with the use of punching techniques. It can be applied as an exercise system or as a full-contact combat sport.

# KICKBOKS ANTRENMANI & BOKS ANTRENMANI

## KICKBOKS ANTRENMANI

**60 dakika (95 EUR)**

Kickboks, yumruk, tekme ve diz uygulamalarının bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş bir dövüş sporudur. Egzersiz sistemi olarak uygulanabildiği gibi tam temaslı bir dövüş sporu olarak da uygulanabilmektedir.

## BOKS ANTRENMANI

**60 dakika (95 EUR)**

Boks, yumruk tekniklerinin kullanılması ile oluşturulmuş bir dövüş sporudur. Egzersiz sistemi olarak uygulanabildiği gibi tam temaslı bir dövüş sporu olarak da uygulanabilmektedir.





BALLET & BARRE  
CLASSES

BALE VE BAR  
DERSLERİ

# BALLET & BARRE CLASSES

## CLASSICAL BALLET CLASS

**50 minutes (EUR 95)**

Private or group lessons for ages 6 and over, adult ballet.

Our classical ballet lessons consist of basic ballet movements such as posture basics, floor, centre and barre exercises as well as stretching, condition and posture disorder exercises.

## BARRE PILATES

**40 minutes (EUR 85)**

Introduces signature moves that are informed by balet conditioning and dance movements where hold the body in different challenging poses. The aim is to keep the body hold in some poses to improve muscle resistance.

# BALE VE BAR DERSLERİ

## KLASİK BALE DERSİ

**50 dakika (95 EUR)**

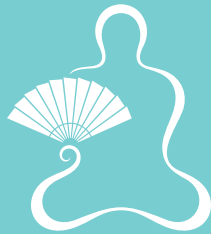
6 yaş ve üzeri özel veya grup dersi, yetişkin bale.

Klasik bale derslerimizde temel bale hareketleri (temel duruşlar, yer, orta ve bar egzersizleri) yanında esneme, kondüsyon ve duruş bozukluklarını düzeltici egzersizler de bulunmaktadır.

## BAR PİLATES

**40 dakika (85 EUR)**

Bale ve dans figürlerinden esinlenilmiş hareket repertuarlarından oluşan bu çalışmada vücut, esneklik ve kas gücü gerektiren zorlayıcı pozların içinde uzun süre tutularak, tüm kas direncinin geliştirilmesi amaçlanır.



THE SPA  
— AT —  
MANDARIN ORIENTAL  
—  
BODRUM