THE SPA
AT
MANDARIN ORIENTAL

BOSPHORUS
ISTANBUL

WELLNESS

THE SPA
AT
MANDARIN ORIENTAL
BOSPHORUS
ISTANBUL

WELLNESS

A state of complete physical, mental and social wellbeing through our personalized programs a unique experience...

WELLNESS

Kişiye özel programlarımızla fiziksel, zihinsel ve sosyal benliğinizin uyum içinde olduğu benzersiz bir deneyim...

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 sağlığınızı ve iç huzurunuzu artırın. Daha fazla öz farkındalık ve daha yüksek bilinçlilik için çeşitli tekniklerle içsel gücünüzü, dengenizi, esnekliğinizi ve zihninizi 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 muscle stretch, increase limits and helps to release tension in the muscles. It revitalizes and balances the Prana in the body.

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.

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

CANLANDIRICI VE DENGELEYİCİ 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 güçlenir. Kas kuvveti ve esnekliği ile nefes ve beden ilişkisinin farkındalığı arttırılır.

POSTÜR HİZALAMA & ELLERLE YÖNLENDİRME

50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)
Duruşu geliştirme üzerine çalışılan bu seans, hatha yogaya 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 yardımla yaptırılan esnetmeler kasların uzamasını derinleştirir, limitleri artırır ve kaslardaki gerginliği azaltır. Canlandırıcı özelliği ile bedendeki pranayı dengeler.

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.

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 85)
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 harketler ve dinginlik sağlayan duruşlar arasında gidip gelirken hem beden hem de zihin için tam fayda sağlanır.

DERİN KARIN GÜÇLENDİRİCİ

50 dakika (85 EUR)
Yoğunluklu karın kasları ve omurgasal esneme uygulamasıdır. İçsel kuvveti ve dayanıklılığı destekler, pozlarda uzun tutmalarla kas dayanıklılığını güçlendirir.

RAHATLATICI YAVAŞ AKIŞ

50 dakika (85 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 DENGELEME/ 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 pozlar ile bağ dokularındaki ve bedenin derin katmanlarındaki gerginlik çözülür.

YİN YOGA

ÇAKRA VE Qİ DENGELEME (TÜM MERİDYENLERE ODAKLANIR) / VÜCUDUN BELLİ BÖLGELERİNİ HEDEFLEYEREK GERGİNLİĞİ 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 50)
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 50)
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 50)
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 (50 EUR)
Bedensel hislerin, doğal nefesin, duyumların ve düşüncelerin bilinçli farkındalıkla anbean gözlem ve şahitlik uygulamasıdır.

PRANAYAMA (NEFES TEKNİKLERİ VE EGZERSİZLERİ)

30 dakika (50 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

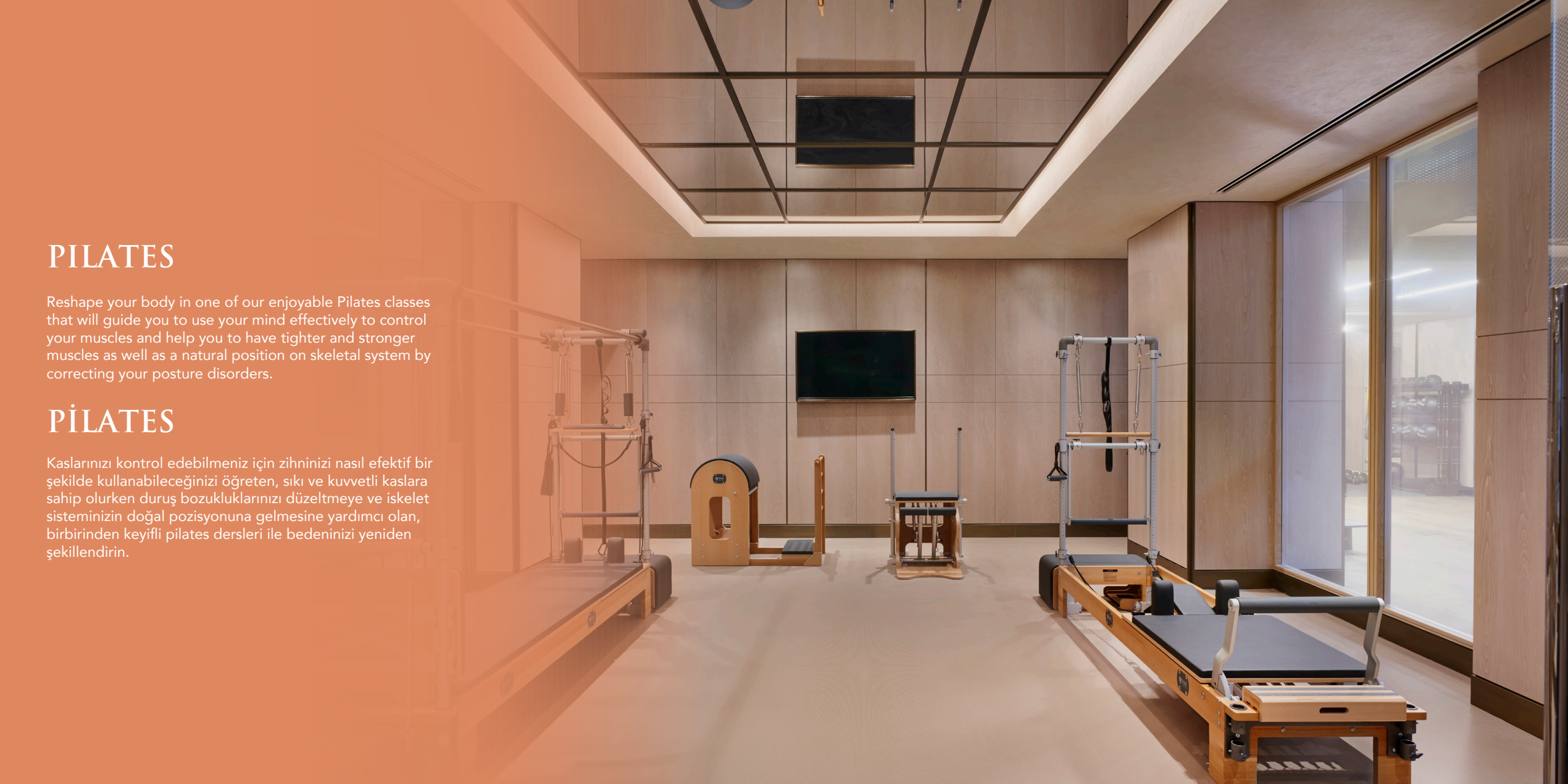
30 dakika (50 EUR)
Temel çakralarınızın dengelenmesini sağlayan meditasyon uygulaması içsel dinginlik ve şifalanmayı kuvvetlendirerek keyifli zihinsel durumu destekler.

PILATES

Reshape your body in one of our enjoyable Pilates classes that will guide you to use your mind effectively to control your muscles and help you to have tighter and stronger muscles as well as a natural position on skeletal system by correcting your posture disorders.

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 dersleri ile bedeninizi yeniden şekillendirin.



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 hissedeceksiniz.

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 geliştirin.

FONKSİYONEL PİLATES

50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)
Fitness ekipmanlarını 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 aproach 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 witch 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)
Bütünsel 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 ya da 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 korunacağının öğrenilmesi amaçlanır.

ATHLETIC PERFORMANCE

CIRCLE 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.

ATLETİK PERFORMANS

DAİRESEL EKİPMAN ANTRENMANI

50 dakika / 1 saat 15 dakika (85 EUR / 115 EUR)
Bütün bedeninizin hareketliliği üzerinde çalışmanıza yardımcı olurken, triatletler için core bölgesi güçlendirilir. Ağır antrenman yapan atletler ve deneyimliler için mükemmeldir. 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 dolayı taşıyıcıya uzandığınızda bile core ve bacak bölgelerinin çok daha fazla aktif 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 omurganın ve en derin kas gruplarının bile esnemesini sağlayarak size mükemmel deneyim yaşatır.

MATERNITY PILATES

MATERNITY FULL BODY WORKOUT

50 minutes (EUR 85)
It starts from the 3rd month of pregnancy. Exercise intensity differs in two periods, 3-6 months and 6-9 months. Increases your mobility.

Supported with various pilates equipment.

KIDS EXERCISES

KIDS MAT (CONTROL)

40 minutes (EUR 65)
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 one leg stretch,balance,jump.

KIDS MAT (FLUIDITY)

40 minutes (EUR 65)
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 3. ayından itibaren başlanır. 3-6 ay ve 6-9 ay olarak iki dönemde egzersiz yoğunluğu farklılık gösterir. Hareketliliğinizi artırır.

Çeşitli pilates ekipmanıyla desteklenir.

ÇOCUK MAT EGZERSİZLERİ

ÇOCUK MAT EGZERSİZİ (KONTROL)

40 dakika (65 EUR)
Çocukların sihirli daire ve fitness topu kullanarak konsantrasyon ve denge sağlamasına destek olur. Kontrolü kullanarak herşeyin merkez noktasını öğrenirler.
Tek bacak uzanma, denge, sıçrama ve çeşitli egzersizlerle kontrole meydan okunur.

ÇOCUK MAT EGZERSİZİ (AKIŞKANLIK)

40 dakika (65 EUR)
Akışkanlığa odaklanan egzersizler, mat üzerindeki sekansların temposunun iki katına çıkarılmasıyla çocukların hareketlerinin devamlılığını destekler.

FITNESS

With expert trainers, latest technology equipments, seasonal swimming pools and private lessons Stay fit.

FITNESS

Her biri konusunda uzman eğitmenlerin yönetiminde, son teknolojiye sahip ekipmanlar, açık ve kapalı yüzme havuzları ve özel derslerle 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

METCON TRAINING

45 minutes (EUR 95) (2 pers. EUR 135 / 3 pers. EUR 190)
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 ihtiyaçlarınız doğrultusunda antrenmanınızı daha eğlenceli hale getirebilirsiniz.

ANTRENMAN SEANSLARI

METCON ANTRENMANI

45 dakika (95 EUR) (2 kişi 135 EUR / 3 kişi 190 EUR)
Yüksek yoğunluklu ağırlık antrenmanı metodunu kullanarak, aerobik çalışması ile kuvvet gelişimi ve kas dayanıklılığı kazanılır. Bir kaç farklı hareketin dairesel olarak yapılma 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 antrenman, uzman eğitmenlerimiz tarafından istenilen zamanda en iyi sonucu almaya yönelik hazırlanmıştır.

WORKOUT SESSIONS

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

BABA VE OĞUL BIRLIKTE DAHA GÜÇLÜ

90 dakika (195 EUR)
Birlikte daha güçlü ve zinde olabilmek için beraber seçeceğiniz kickbox, grup 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 derslerinin ardından antrenör eşliğinde 30 dakikalık 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 eğitmenlerimiz, antrenman seanslarınızın sonunda sizi canlandırmak üzere, Uzak Doğu tekniklerinden esinlenen benzersiz bir esneme kombinasyonu geliştirmiştir. Sağlıklı yaşam eğitmenimizle 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 geliştimelerini 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 yönelen egzersiz serileriyle terlemeden de spor yapmanın keyfi bir başka.

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 başlamasını 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, MUAY THAI & BOXING WORKOUTS

KİCKBOKS, MUAY THAİ & BOKS ANTREMANLARI

KICKBOX WORKOUT & BOXING WORKOUT

KICKBOX WORKOUT

60 minutes (EUR 85)
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 85)
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.

MUAY THAI WORKOUT

60 minutes (EUR 85)
Kickboxing is a combat sport created by combining punch, elbow, kicking and knee techniques.
It can be applied as an exercise system or as a full-contact combat sport.

KİCKBOKS ANTRENMANI & BOKS ANTRENMANI

KİCKBOKS ANTRENMANI

60 dakika (85 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 (85 EUR)
Boks, yumruk tekniklerinin kullanılması ile oluşturumuş bir dövüş sporudur. Egzersiz sistemi olarak uygulanabildiği gibi tam temaslı bir dövüş sporu olarak da uygulanabilmektedir.

MUAY THAİ ANTREMANI

60 dakika (85 EUR)
Muay Thai, yumruk, diz, dirsek ve tekme uygulamalarının bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş bir dövüş sporudur.
Egsersiz sistemi olarak uygulanabildiği gibi tam temaslı bir dövüş sporu olarak uygulanabilmektedir.

T:+90 212 349 88 88 | mandarinoriental.com/istanbul | moist-fitness@mohg.com