

• REFORMER:

*ÇALIŞMA GÜN VE SAATLERİ; HAFTA İÇİ,
MESAİ SAATLERİ DIŞINDA VE HAFTA SONU
SEÇENEKLERİYLE KATILIMCIYLA BİRLİKTE
BELİRLENECEKTİR

• ÇOCUK PİLATESİ:

CUMARTESİ-PAZAR

1.SEANS: *10:30- 11:10

2.SEANS: *11.30- 12:10

3.SEANS: *12:30- 13:20

• HAMİLE PİLATESİ:

CUMARTESİ-PAZAR: *13:00-13:45

• YAŞLILAR İÇİN PİLATES:

CUMARTESİ-PAZAR: *13:00-13:45

• ZUMBA* (Yetişkin/Çocuk)

Detaylı bilgi için iletişim

Pilates Eğitmeni

Öğr.Gör. Ayşegül DOĞAN

Tel: 0530 326 78 17

e-posta: ayseguld@uludag.edu.tr

U.Ü. Döner Sermaye İşletmesi Halk Bankası TR04

0001 2001 3290 0006 0001 07

Yer: Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Pilates ve Dans Stüdyosu



ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ SAĞLIKLI YAŞAM PROJESİ

• Mat Pilates (Grup)

• Bay Pilates (Grup)

• Bayan Pilates (Grup)

• Çocuk Pilatesi (Grup)

• Reformer Pilates (Kişiyeye özel veya diyet çalışması)

• Hamile Pilatesi (Kişiyeye özel veya diyet çalışması)

• Medical Pilates

• Zumba (Grup)

KAYITLARIMIZ
BAŞLAMIŞTIR

PİLATES

Vücudumuzdaki kasları hareketsiz yaşam şekli nedeniyle kullanmamız gereken bu tüm kasları kullanamıyoruz. Buna dengesiz beslenme de eklenince kilo alıyoruz. Bu genellikle bel çevresi, kadınlarda basen ve kalça, hem erkeklerde hem de kadınlarda göbek bölgesinde oluyor. Pilates aracılığıyla:

Kullanılmayan kaslar çalışmaya başlıyor, metabolizma hızlanıyor ve yağ yakımı başlıyor.

Omurgamızı çevreleyen kasları güçlendirdiği için duruşumuz düzeliyor ki bu özellikle masabaşı çalışan ve ergenlik çağındaki duruş bozukluğu olan gençler için çok önemli.

Sırt ve bel ağrılarını yok ediyor.

Vücutta gözü rahatsız eden görüntüleri yok ederek vücudu sıkılaştırıyor.

Vücutta güç, esneklik ve dengeyi sağlıyor.

Reformer Pilates: özel tasarlanan bir aletle uygulanan, vücudun esnetilmesini, güçlenmesini ve kaybedilen güç ve enerjiyi size geri kazandırarak, zinde kalmanızı sağlayan egzersiz hareketleridir. Çalışmalar kişilere özel olarak hazırlanıp uygulandığından grup pilatese göre daha spesifik bir çalışmadır.

Çocuk Pilatesi: Bilgisayar başında saatler boyu oynanan oyunlar, televizyon seyredirken oturarak geçirilen vakit,

• Bayan Pilates (Grup)



• Bay Pilates (Grup)



• Reformer Pilates (Kişiyi özel veya diyet çalışma)



• Çocuk Pilatesi (Grup)

• Hamile Pilatesi (Kişiyi özel veya diyet çalışma)



• Mat Pilates (Grup)



• Medical Pilates

• Zumba (Grup)

okula giderken dengesiz şekilde taşınan yük gibi çantalar, okulda saatlerce hareketsiz geçen zaman çocuklarda fiziksel sıkıntılar yaşatmakta. İşte bu konuda bir fark yaratabilmek için, geleceğin nesillerini ileride daha kaliteli bir yaşam konusunda eğitebilmek için çocuklara pilates eğitimi önemli bir konu.

Hamile Pilatesi: Gebelik, kadının fiziksel, hormonal ve psikolojik açıdan birçok değişiklik yaşadığı uzun bir süreçtir. Gebelikte salgılanan bazı hormonlar ve büyüyen bebeğin ağırlığı, annenin kas ve iskelet sisteminde birtakım değişiklikler yaratır. Pilateste bu kasları kuvvetlendirmek için yapılacak en doğru ve güvenli egzersizleri içerir.

Yaşlılık ve Pilates: Metabolizma hızındaki yavaşlama ile birlikte artık vücut bilinmedik yeni bir döneme girer. Bizler bu yavaşlamayı henüz fark etmesek de artık lehimize işlemeyen zamanı lehimize çevirmenin kendi elimizde olduğunu bilmek ve biraz zaman ayırmayı başarmak, dinamik bir yaşlanma için yeterli olacaktır. Eğer bu güne kadar herhangi bir egzersizi hayatınıza sokmadıysanız bile, şimdi tam zamanıdır. Yaşlanmayla birlikte vücut kaskaybetmeye başlar, kas fibrillerinde azalma, denge kayıpları, kemiklerde zayıflama, tansiyonun, şekerin ve kolesterolün artması, dayanıklılık ve esnekliğin azalması muhtemel şikayetlerdir.