



Les Ottomans
ISTANBUL

|| GYM





FİTNESS'A BAŞLARKEN...

Aktif bir yaşam tarzına sahip olmak, sağlığını için yapabileceğiniz en iyi seçimlerden biridir. Fiziksel aktiviteler, yaş, cinsiyet ya da fiziksel özelliğe bakmaksızın kronik hastalık risklerini azaltır, denge ve koordinasyonunuzu artırıp kilo vermenize yardımcı olurken, kendinize olan güveninizin artmasını sağlar. Fitness'a başlamadan önce nelerden hoşlanıp hoşlanmadığınızı düşünüp, kendi bariyerlerinizi not alarak pratik stratejilerle fitness programınızın yolunda gitmesini sağlayın. Fitness'a başlamak ciddi bir karardır ancak, sizi rahatsız edici olmamalıdır. Dikkatle ve düzenli olarak devam edilen, hayat boyu sürecek bir alışkanlık haline getirebilirsiniz.

HAKKIMIZDA

En seçkin Gym ve Spa'nın üyesi olarak en iyi hizmet ve Fitness'ın tadını çıkarın. Les Ottomans Gym'de eşsiz bir çalışma ortamında egzersizlerinizi yaparken, Boğaz'ın en güzel kıyısındaki Geleneksel Osmanlı Yalısı'nda Spa hizmet ve olanaklarından yararlanın. Size özel, butik hizmet veren tesisimizde, kendisini fitness hedeflerinizi gerçekleştirmeye adanmış antrenörlerimiz eşliğinde programınızı uygulamanın keyfine varın. Fiziksel aktivitelerinizden sonra deniz suyu ile doldurulmuş havuz ya da jakuzimizde rahatlayın ya da sauna ve buhar odamızda arınmanın tadını çıkarın... Geleneksel bakımlar veya Vinotherapie® yelpazesinden seçeceğiniz bakımlar ile kendinizi tazeleyebilir ya da Ölü Deniz Suyu havuzu seansı ile vücudunuzun ihtiyaç duyduğu enerji ve mineralleri geri kazanmasını sağlayabilirsiniz. Fitness egzersizleriniz ve stres giderici bakımların kombinasyonu günlük rutininizin vazgeçilmez bir parçası haline gelecek ve kendinizi mükemmel hissetmenizi sağlayacak.

FİTNESS

400 m²'lik Les Ottomans Gym'de Precor kardiyovasküler fitness aletleri, Hoist ve Panatta gibi en iyi markaların ağırlık ekipmanları ile egzersizlerinizi yapacaksınız. Ayrıca 15 dakikalık düzenli seanslar ile kaslarınızı şekillendiren, kemik hacminizi arttıran ve selülitli bölgelerinizde azalmaya yardımcı olan çok yönlü Power Plate ile egzersizlerinize renk katabilirsiniz. Profesyonel eğitmenlerimiz tarafından size özel hazırlanan günlük ya da haftalık programlar ile yepyeni bir egzersiz tarzı deneyimleyeceksiniz.

Kişiyi Özel Fitness Dersi: 55 dak.

Fitness rutininiz kaslarınızı kuvvetlendirirken, spor aktivitelerindeki performansınızı da dört mevsim boyunca arttıracak. Günlük egzersizinizi; kardiyo çalışması, sırt kas gruplarına yönelik kuvvetlendirme ve rahatlatma egzersizleri, hız ve patlayıcı (ani güç) egzersizleri ve kas dayanıklılığını arttırıcı egzersizlerden oluşmaktadır. Hangi spor dalıyla ilgileniyor olursanız olun egzersizleriniz dayanıklılık ve esnekliğinizi arttıracaktır. Fitness antrenörünüz ihtiyaçlarınız doğrultusunda size mükemmel

kombinasyonlarla yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.

Fitness Paketi 10+1

On ücretlendirilmiş Fitness dersine bir Fitness dersi hediye ederiz.

Fitness Paketi 20+3

Yirmi ücretlendirilmiş Fitness dersine üç Fitness dersi hediye ederiz.

Tüm Fitness Paketleri alındığı tarih itibarıyla 6 ay süresince geçerlidir.

Les Ottomans GYM



PİLATES



Joseph Pilates'in ilkelerinden yola çıkılarak oluşturulan yenilikçi, zihin ve beden bütünlüğünü öngören nefes, denge ve hareket sistemlerinin

kuvvetlendirilmesine dayanan egzersiz sistemidir. Düzenli şekilde yapılan Pilates seanslarının sayısız faydalarından yararlanın. Kas ve iskelet sistemini dengeleyici ve güçlendirici etkisi ile omurganın daha sağlıklı ve sağlam bir duruşa sahip olmasını sağlar. Akciğer kapasitesini artırır, dolaşım sistemini geliştirir, eklemleri güçlendirir ve esnekliğinizi artırır, küçük kasları da çalıştırarak dik bir duruşa sahip olmanıza yardımcı olur. Gelin, postürünüzdeki değişimi ve günlük hayatınızdaki kalite farkını kendi gözlerinizle görün.

Kişiyi Özel Pilates Dersi: 55 dak.

Pilates'ten en etkin ve güvenli şekilde fayda görmeniz için Kişiyi Özel Pilates dersleri önerilir. Pilates eklemlerinizi zorlamadan kaslarınızı esnetmenin ve güçlendirmenin en güvenli yoludur. Pilates derslerinde yer hareketleri ve çeşitli ekipmanlar kullanılmaktadır.

Pilates Paketi 10+1

On ücretlendirilmiş Kişiyi Özel Pilates dersine bir Pilates dersi hediye ederiz.

Pilates Paketi 20+3

Yirmi ücretlendirilmiş Kişiyi Özel Pilates dersine üç Pilates dersi hediye ederiz.

Pilates Paketleri alındığı tarih itibarıyla 6 ay süresince geçerlidir.





Pilates Düet Ders: 55 dak.

Dersin ana amaçlarından biri partnerli olarak yapılan egzersizlerin dinamik ve motivasyonu artırıcı etkisidir. İhtiyaçlarınız doğrultusunda kişiye özel yer hareketleri ve çeşitli ekipmanların kullanımından oluşan Pilates dersidir.

Pilates düet dersi 2 katılımcı ile gerçekleşmektedir

Pilates Trio Ders: 55 dak.

Diğer iki arkadaşınız ile birlikte motivasyonu yükselten ve eğlenceli Pilates derslerine hazır olun. İhtiyaçlarınız doğrultusunda geliştirilen kişiye özel yer hareketleri ve çeşitli ekipmanların kullanımıyla desteklenir.

Pilates trio dersi 3 katılımcı ile gerçekleşmektedir.

Grup Reformer Dersi: 55 dak.

Eşsiz Reformer aleti ile orta seviye egzersizlere başlangıç dersleridir.

Pilates'e yeni başlayanların grup derslerine alışabilmeleri için en az üç Kişiye Özel Pilates dersi almaları önerilir. Reformer aletinde uygulanan direnç ve daha zorlayıcı egzersizler ile tüm kas grupları çalıştırılmaktadır.

Pilates reformer dersi 4 katılımcı ile gerçekleşmektedir.



PİLATES 'Düet' PAKETİ

10'lu ders paketi

20'li ders paketi

PİLATES 'Trio' PAKETİ

10'lu ders paketi

20'li ders paketi

PİLATES GRUP 'Reformer' PAKETİ

10'lu ders paketi

20'li ders paketi

Güncel program için lütfen Pilates Stüdyosu ile irtibata geçiniz.

Pilates Dersleri ve Paketleri (Reformer, Düet, Trio); deniz suyu ile doldurulmuş kapalı yüzme havuzu ve Jakuzi, macera duşu, dinlenme odası ve ısıtılmış taş yatakları, Fin saunası, buz çeşmesi, Hamam (müsait olması durumunda), tuzlu soluma Lakonyumu, Kneipp havuzları, meditasyon odası kullanımını kapsamaktadır. Fitness salonu kullanımı dahil değildir.



SPA - FITNESS ETİĞİ VE KURALLARI



Spa - Fitness Etiğı ve Kuralları sizlere daha kaliteli hizmet ve aktiviteler sunabilmemiz için düşünülmüştür.

Lütfen Spa - Fitness Etiğı ve Kuralları'nı okumak için zaman ayırınız, herhangi bir özel durumda size kolaylık sağlamakdan mutluluk duyacağız.

Yaş Sınırı

14 yaşın altındaki çocuklar üye olarak kabul edilmemektedir. 14 - 18 yaş arası gençlerin üyelikleri, ailelerinden yazılı izinle kabul edilmektedir.

Kıyafet Kuralı

Egzersiz esnasında rahatlığınız ve güvenliğiniz

için spor ayakkabı, şort, tişört, eşofman gibi egzersize uygun kıyafetler giymenizi rica ederiz.

Fin saunası, tuzlu soluma Lakonyumu

Hamam, yüzmeye havuzları, Jakuzi,

meditasyon vahası, dinlenme alanı, bay ve bayan misafirlerimiz için ortak kullanım alanlarıdır. Mayo satın almak isterseniz, Spa Resepsiyondan temin edebilirsiniz.

Spa ve Fitness Kullanımı

Lütfen değerli eşyalarınızı yanınızda bulundurmayınız. Spa ve Fitness alanlarında kaybolan kişisel eşyalarınızdan Hotel Les Ottomans Yönetimi sorumluluk kabul etmemektedir.



Açık Havuz Operasyon Saatleri

Açık havuz, Mayıs ve Ekim ayları arasında kullanıma açıktır. Herhangi bir davet veya organizasyon sebebiyle açılış ve kapanış saatleri Hotel Les Ottomans Yönetimi tarafından değiştirilebilir.

Otopark Hizmeti

Araç park alanları Hotel Les Ottomans bünyesi dahilinde olmadığı için her kullanım ücretlendirilmektedir.

Çalışma Saatleri

Spa: Pazartesi - Cuma 07:00 - 22:00

Cumartesi - Pazar 08:00 - 22:00

Fitness: Pazartesi - Cuma 07:00 - 22:00

Cumartesi - Pazar 08:00 - 21:00

Pilates: Pazartesi - Cuma 09:00 - 19:00

Cumartesi 09:00 - 13:00

Spa bakımları hergün 09:00 - 21:00 saatleri arasında rezerve edilebilir.

Spa ve Fitness salonu resmi tatil günlerinde 09:00 - 18:00 saatleri arasında hizmet vermektedir.



VINOTHERAPIE SPA
CAUDALIE
 AT LES OTTOMANS

Les Ottomans | GYM
 ISTANBUL

Muallim Hacı Cad. No: 68 Kurupçe 34345 İstanbul
 Tel: +90 (212) 3591533-34 Fax: +90 (212) 3591544 E-Mail: spa@lesottomans.com
 www.lesottomans.com