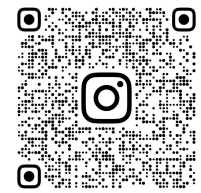


**“Pilates ile
Vücudunuzu
Güçlendirin,
Zihninizi
Dinlendirin!”.**



***“Pilates, bedeninizi
esnetirken gücünüzü
artırır, postürünüzü
düzeltir ve zihinsel
sakinlik sağlar. Her yaş
ve seviyeye uygun
egzersizlerle hayat
kalitenizi artırmaya
hazır olun!”***

Pilates'in Faydaları

1. Postürünüzü İyileştirin
2. Merkez Kaslarınızı Güçlendirin
3. Esneklik Kazanın
4. Stresinizi Azaltın
5. Sakatlıkları Önleyin ve Rehabilitasyon Edin
6. Spor Performansınızı Artırın

***“Pilates sadece bir
egzersiz değil, yaşam
kalitenizi artıran bir
alışkanlık!”***



Kimler İçin Uygun?

- Pilates Herkes İçin!
- Ofis çalışanları
- Sporcular
- Hamile kadınlar
- Bel, boyun ve sırt ağrıları çekenler
- Fiziksel rehabilitasyona ihtiyaç duyanlar



Pilates Türleri

- **Mat Pilates:**
Sadece bir mat ile yapılır.
Temel hareketler içerir.
- **Reformer Pilates:**
Ekipmanlarla desteklenir,
kaslara direnç sağlar.
- **Hamile Pilatesi:**
Anne adayları için güvenli
ve rahatlatıcı bir seçenek.
- **Klinik Pilates:**
Fiziksel rahatsızlıklar için
terapi amaçlı uygulanır.



Pilates Başlarken Nelere Dikkat Edilmeli?

- Eğitmeninizin sertifikalı ve deneyimli olmasına dikkat edin.
- Eğer sağlık problemleriniz varsa, doktorunuza danışın.
- Hareketleri doğru yapmaya özen gösterin, yanlış form sakatlığa neden olabilir.

Eğer Pilates'e yeni başlayacaksanız, Mat Pilates ile başlayıp daha sonra Reformer gibi ekipmanlı versiyonlara geçebilirsiniz. Pilates düzenli yapıldığında hem fiziksel hem de zihinsel anlamda ciddi faydalar sağlayabilir.