




YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ

NEAR EAST SPORTS TOWER
www.neu.edu.tr



0 392 680 20 80
Dahili: 5771-5323



Yakın Doğu Üniversitesi
Spor Kulesi.



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

ZEMİN KAT DANIŞMA & VİTAMİN KAFE INFORMATION - VITAMIN CAFE

KAT.I

BODYSHAPE

Ameliyatsız liposuction diye adlandırılan body shape; İçerisinde bulunan koşu bandı sayesinde ister yürü ister koşarken cihazın sağladığı vakum, radyofrekans ve kızılıtesi ile cildin kat kat altına inerek yağların parçalanmasını sağlamakta ödemeli yok etmeye ve kan dolaşımını hızlandırmaktadır. Kısa sürede bölgесel inceleme, selülit problemlerini çözmekte, zayıflama ve sıkılaşmada tüm dünyanın tercih ettiği bir teknoloji olarak kullanılmaktadır.

DIYETİSYEN/TERAPİ MERKEZİ/SOYUNMA ODALARI DIETICIAN/REHABILITATION CENTER/CHANCING ROOMS

CRYOTHERAPY

Krioterapi, profesyonel sporcuların yumuşak doku hasarı veya postoperatif şisme nedeniyle kas ağrısı, burkumalar, şisme olaylarını rahatlatmak, hücrelerini yenilemek ve daha rahat performans sergilemeleri açısından tedavi edicidir. Bireyleri son derece soğuk kuru havaya (-110°C-178°C'nin altında) 2-4 dakika maruz bırakmayı içerir. WBC için gereken sıfırın altındaki sıcaklıklar elde etmek için sıvı azot ve soğutulmuş soğuk hava yöntemleri kullanılır. Kronik uyu problemlerinin önüne geçip, yaşlanmaya karşı (anti aging) birçok faydası bulunur. Fizyoterapi hastalarının da iyileşme sürecinde kullanılır. Vücutun enerji metabolizmasının ve ağrı kontrolünün geliştirilmesini sağlar, performansı ve regenerasyon hızını artırır.

BODYSHAPE



CRYOTHERAPY



XBODY

Kaslara düşük frekanslı elektriksel sinyaller gönderilerek kasların ayrı ayrı değil tümünün birden çalışması ilkesine dayanır. Spor ve egzersiz yaparken çalıştırılması zor olan kasları da çalıştırarak kaslarımızın gelişimine katkı sağlar. Kullanılan X BODY teknolojisiyle kaslar eklemlere minimum yük bindirecek şekilde ve herhangi bir ağırlık antrenmanında sağlayacağının üzerinde bir kasılmayla çalışıyor. X BODY haftada 2 ve sadece 20 dakikada yağ yakınızı hızlandırip kas oranınızı artırarak hayalinizdeki vücuda kavuşmanızı sağlamaktadır.

X BODY ZERO RUNNER



ZERO RUNNER

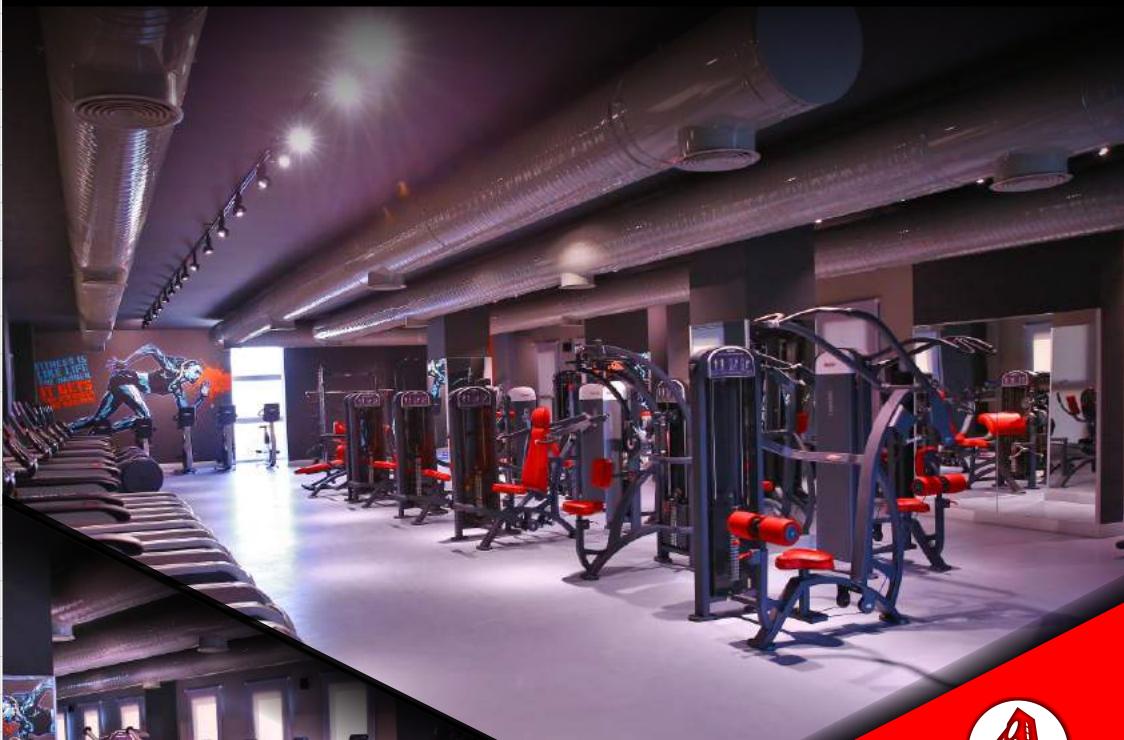
Hassas derileri, kasları veya bağ dokularını zorlamadan çok etkili bir kardiyolojik antrenman yapmayı ve kalori yakımını gerçekleştirmek için bütün vücutu çalıştırmaktadır. Zero Runner, geniş hareket aralığına sahip olmakla birlikte merdiven tırmanıcılarına ve koşu bandına göre daha iyi bir alternatif olarak kabul edilmektedir.



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

KAT.2

SERBEST AĞIRLIK & FITNESS
FREE WEIGHT & FITNESS



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

KAT.3

KARDİYO & FITNES
CARDIO & FITNESS



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

KAT.4

BAYAN KARDİYO & FITNES
WOMEN CARDIO & FITNESS



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

KAT.5

GRUP EGZERSİZİ ODASI
GROUP EXERCISE ROOM





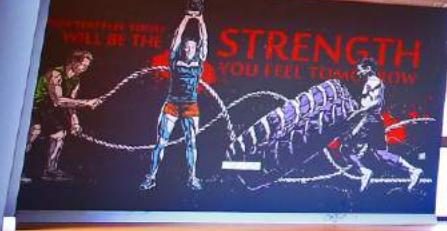
YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

KAT.6

ÇOCUK CİMNASTİK & FITNES

KIDS GYMNASTICS & FITNESS

Fiziksel aktivitelerin erken yaşlarda alışkanlık haline getirilmesi, çocuğun yetişkinlik döneminde spor ve sağlıklı yaşamı, bir yaşam tarzı olarak benimsemesine önemli ölçüde yardımcı olur.



STUDYO 3



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

KAT.7
GRUP EGZERSİZİ ODASI
GROUP EXERCISE ROOM



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

KAT.8
DÖVÜŞ KULÜBÜ
FIGHT CLUB



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

OLİMPİK YÜZME HAVUZU

OLYMPIC SWIMMING POOL



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

GRUP EGZERSİZLERİ **SPINNING CYCLING**

Spinning sabit bir bisiklet üzerinde müzik eşliğinde pedal çevirerek ya  yakmaya ve kasalarımızı güçlendirmeye yarayan yüksek tempolu bir kardiyo egzersizidir.

Yararları Nelerdir?

- 1 Saatte yaklaşık 1000 kalorilik ya  yakımı sağlanır.
- Kalbi güçlendirerek kondisyonu artırır.
- Dolaşım sistemini düzenler.
- Bacak, basen, kalça, göğüs ve sı  t, kol ve karın bölgelerindeki kasları çalıştırır ve forma sokar.



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

GRUP EGZERSİZLERİ **PILATES**

Kaslari güçlendirmek, esnekliği artırmak ve vücutun genel sağlığını iyileştirmek amacıyla geliştirilmiş bir egzersiz sistemidir. Temel amacı zihin-beden bütünlüğünü sağlamaktır ayrıca verimli bir çalışma için her egzersiz de nefese ve hareketlerin doğru yapılmasına odaklanılır böylece vücutun merkezini (core) güçlendirip, denge ve koordinasyonu artırarak stresi azaltmaktadır.



GRUP EGZERSİZLERİ **KANGOO JUMPS**

Eğlenceli fitnes kardiyo programı olan Kangoo Jumps ile saatte 1000 kalori ve üzeri yakmak mümkün. Rebound sistemi sıçrama egzersizleri sayesinde çok kısa sürede formunuza kavuşacak ve kendinizi hiç hissetmediğiniz kadar zinde hissedecəksiniz.



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

GRUP EGZERSİZLERİ **TOTAL BODY WORKOUT**

Tüm vücut kaslarını ve eklemlerini en etkili şekilde 45 dk çalıştırıp 700 kalori yakarak kısa bir süre içerisinde fit bir görünüm ve dayanıklılık, güç, esneklik koordinasyon, denge gibi becerileri sizlere kazandıran etkili bir grup egzersizidir.



GRUP EGZERSİZLERİ

TRX

Gerçek fonksiyonel gücün, esnekliğin ve dayanıklılığın artırılmasını sağlarken; istediğiniz sıklıkta ve yoğunlukta yapabileceğiniz yüzlerce egzersiz türü de sunar.



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

GRUP EGZERSİZLERİ **YOGA**



Yoga yapmaya başladığınızda olumlu etkilerini genelde ilk dersten hissedersiniz. Hem zihinsel hem bedensel sağlığımızı geri kazanmamıza yarayan Yoga, vücudumuzun her bölgесine eşit derecede etkili olur, bu Yoga'nın en güclü yanlarından birisidir, yücudu eşit derecede çalıştırır ve dengeler.



GRUP EGZERSİZLERİ

ÇOCUK YOGA, HAMİLE YOGA,

ANNE-ÇOCUK YOGA

ÇOCUK YOGASI: Çocuk yogası eğitimi yalnızca esneklik, güç, koordinasyon ve denge olarak değil, çocukların beden algısının gelişimi, konsantrasyonun sağlanması, kendine güvenin artışı ve daha iyi odaklanabilmelerini sağlarken aynı zamanda eğlenebilmelerini ve rahatlayabilmelerini teşvik etmektedir.

HAMİLE YOGASI: Hamile yogası, hamilelik döneminin daha rahat geçirmek, nefes ve asana (Yoga duruşu) çalışmalarıyla beli ve ormorganın tümünü desteklemek, bulantı, kramp ve gerginlikleri hafifletmek, bedeni doğuma ve sonrasında hazırlamak ve anne bebek bağıını güçlendirmek üzere yapılır.

ANNE-ÇOCUK YOGASI: Eşli yapılan yoga pozlarıyla, anne ve çocuğun arasındaki bağlar güçlenir.

Dersler; Hikayeler, oyunlar, beden ve nefes çalışmaları ile harmanlanırken anne ve çocuk günlük telaş ve koşuşturmanın uzağında rahatlamanın, eğlenmenin keyfine varır.



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

GRUP EGZERSİZLERİ **JUMPING**

Strese karşı mükemmel, herkese uygun, etkili kalori yakımı, etkili antrenman, kasları çalıştırın ve yağ yakımı sağlayan enerjik müzikler eşliğinde yapılan bir grup çalışmasıdır.



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

GRUP EGZERSİZLERİ **ZUMBA**

45 dk içinde hem kalori yaktırın
hem vücutunuza şekillendiren
dansın en sportif halidir.



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

GRUP EGZERSİZLERİ **STEP**

Step-aerobik müzik eşliğinde tempolu açma germe hareketlerinden oluşan bir spordur. Kondisyon kazanma, vb. birçok rehabilitasyon amaçlı faaliyeti eğlenerek gerçekleştirip, stresinizi atabilirsiniz.



GRUP EGZERSİZLERİ

BRAZILIAN JIU JITSU

Dünyada bu spor Chess of humanbody yani insan vücutuna yapılan satranç oyunu olarak adlandırılır. Özgüven ve disiplin getiren kendini savunma sporudur.





YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ
NEAR EAST SPORTS TOWER

GRUP EGZERSİZLERİ **LATİN DANSLARI**

Sosyal danslardan Salsa, Bachata, Kizomba ve Chachacha danslarının türlerini başlangıç seviyesinden ileri seviyesine kadar öğrenebileceğiniz ve olduğunuz ortamla birlikte eğlenceyle çalışabileceğiniz sportif bir aktivitedir.



YAKIN DOĞU
SPOR
KULESİ

NEAR EAST SPORTS TOWER
www.neu.edu.tr



0 392 680 20 80
Dahili: 5771-5323

Yakın Doğu Üniversitesi
Spor Kulesi.