

EVDE EGZERSİZ PROGRAMI

NS Training ile yürütebileceğiniz Evde Egzersiz (Online) programları aşağıdaki gibidir. Katılmak istediğiniz programın adına karar verdikten sonra ödemenizi gerçekleştirebilir, formu doldurabilirsiniz. Sorularınız için iletişime geçebilirsiniz.

GRUP DERS ÜYELİĞİ

- Maksimum 20 kişiden oluşan online sınıflar.
- 2 farklı seviye, istediğini seçme şansı.
- Merkez bölge (core) ve bacak ağırlıklı olmak üzere tüm vücut egzersizleri.
- Salı, perşembe ve cumartesi 19:30 (zor) ya da 20:30 (kolay) seanslarından birini seçme imkanı.
- İnteraktif ders sayesinde antrenör sürekli olarak yanlış hareketlere müdahale ederek düzeltme yapmaktadır.

VIDEO DERS ÜYELİĞİ

- Haftalık 3 farklı video ders içeriğine ulaşma imkanıyla istediğin yerde, istediğin zaman antrenmanını yapma imkanı.
- 2 farklı zorluk seviyesinden istediğini seçerek istediğin zorluk seviyesinde çalışma,
- Merkez bölge (core) ve bacak ağırlıklı olmak üzere tüm vücut egzersizleri.
- Videolar haftalık olarak düzenlenecek olup hafta sonunda silinecek, yenileri yüklenecektir. Gelişim amaçlı ve düzenli olarak ilerleyen/zorlaşan bir sistemdedir.

ÖZEL DERS

- Bire-bir ya da dilediğin grupla birlikte ders alma şansı,
- Sana ya da grubuna özel antrenman programı ve takibi,
- İstediğin saatte, istediğin günde antrenmanı antrenör eşliğinde yapma fırsatı,
- Ekipmanlı ya da ekipmansız çalışma ile amaca odaklı çalışma sistemi,

Bir önceki ders seçeneklerinden size uygun olanı seçtikten sonra izlenecek adımlar aşağıdaki gibidir.

1. www.bisikletakademisi.net/nstraining adresine giriniz ve içerisinde bulunan ön kayıt formunu doldurunuz.
2. Aşağıda bulunan hesap numarasına, yine aşağıda bulunan ve size uygun olan dersin ücretini yatırınız.
3. Gelen onay ve derse davet mailini detaylıca okuyunuz.
4. Sorunuz varsa mail ya da telefon ile dönüş yaparak sorunuz.
5. Tam zamanında derste olunuz. 😊

HESAP BİLGİLERİ			
Banka Adı	Hesap Adı	IBAN	Nota eklenecek olan
Yapı Kredi Bankası	Enes Müslüm Erdoğan	TR69 0006 7010 0000 0092 1044 30	:)



DETAYLAR

- Üyeliğiniz ödemeyi yaptığınız tarihte başlar ve aylık olarak yenilenir. (Özel ders hariç)
- Özel dersler için 12 saatlik dersi kullanma normal süresi 1 aydır. Maksimum süre 2 ay ile sınırlıdır.
- Antrenör size hangi gruba girmeniz gerektiğini tavsiye eder. Sonuçta seçim size aittir.
- Ana amaç kas kuvveti kazanmak, fonksiyonel olarak bedenimizi geliştirmek ve esnekliğimizi arttırmaktır.
- Grup derslerindeki zorluk seviyesi azalmaz, gittikçe yükselir. Azalmasını istiyorsanız grup değiştirme talebinde bulunmanız gerekir.
- Video ders üyeliğindeki videoları sadece izleyebilirsiniz. İndiremezsiniz. Haftalık olarak silinir ve gelecek haftanın videoları sizinle paylaşılır.
- Bütün antrenmanlar antrenör eşliğinde yapılmakta, süreleri, sınırları antrenör tarafından belirlenmektedir. Kısaltmak, uzatmak ya da değiştirmek istediğinizde antrenöre danışmanız tavsiye edilir.