



**BAŞKENT
ÜNİVERSİTESİ**

bilim bizde toplanır
bizden yayılır

Güz Dönemi Spor Kursları Başlıyor!

KAMPÜSÜN
RİTMİNİ
SPORLA
YAKALA

**AEROBİK-STEP • YOGA
PILATES • WING-TSUN
ESCRIMA • AKIL OYUNLARI •
SATRANÇ**

KAYIT : 25 EYLÜL - 06 EKİM 2017

KURS : 09 EKİM - 17 KASIM 2017



0312 246 66 66 / 1251-6851
sks.baskent.edu.tr
sks@baskent.edu.tr

SKS

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
Spor Hizmetleri Müdürlüğü

AEROBİK-STEP&YOGA KURS PROGRAMI

| <u>PAZARTESİ</u> | <u>SALI</u> | <u>CARŞAMBA</u> | <u>PERŞEMBE</u> | <u>CUMA</u> |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 12:00-12:45 High Cardio | 12:15-12:45 Core Workout | 12:00-12:45 Cardio Power Mix | 12:00-12:45 Zumba | 12:00-12:45 Pilates |
| 12:00-12:45 Yoga | | | | |
| 16:30-17:00 Ekspress K.K.B. | 16:00-16:45 Pilates | 16:00-16:45 Aero Dance | 16:00-16:45 Zumba | |
| 16:15-17:00 Yoga | | 16:15-17:00 Yoga | | |
| 17:00-17:45 Pilates | 17:00-17:35 H.I.I.T. Fit | 17:00-17:45 Pilates | 17:00-17:45 Tae Bo / Fit | |

KURS ÜCRETİ : 55 TL (6 Hafta)

KAYIT BAŞLANGIÇ TARİHİ : 25 EYLÜL 2017

KURS BAŞLAMA TARİHİ : 09 EKİM 2017

1. Resmi tatillere denk gelen derslerin telafisi yapılmamaktadır.
2. Yukarıdaki derslerden istediğiniz en fazla 3 ders saatini seçebilirsiniz.
3. Kurs kayıtlarınızı yaptırabilmeniz için ilk olarak aşağıda belirtilen şube ve hesap numarasına belirtilen kurs ücretini yatırmanız gerekmektedir. Daha sonra bankadan alacağınız dekontla spor merkezine gelerek kayıt yaptırabilirsiniz.

| <u>KURUM ADI</u> | <u>ŞUBE ADI</u> | <u>IBAN NO</u> | <u>AÇIKLAMA</u> |
|--|-----------------------------|----------------------------|---|
| Başkent Üniversitesi Geliştirme Vakfı İktisadi İşletmesi | Denizbank Başkent Şubesi | TR340013400000459816200004 | Spor Merkezi Aerobik – Step Kurs Ücreti |

DERS TANIMLARI

PILATES:

Doğru nefes alma ve verme tekniği ile vücut ağırlığı kullanılarak yapılan statik ve dinamik çalışmalarla kaslarımızı kontrol etmeyi ve sıkılaşmayı sağlar. Aynı zamanda vücudumuzda oluşan fiziksel, ruhsal stresleri azaltan farklı bir derstir.

CORE WORKOUT:

Omurgayı destekleyen kas grupları ile birlikte tüm karın kaslarını çalıştırarak düzgün bir postüre sahip olmamızı sağlayan zevkli bir derstir.

H.I.I.T. FIT: Yüksek yoğunlukta aerobic ve kuvvet egzersizleri ile interval antrenman yaparak metabolizmayı hızlandıran ve antrenmandan saatler sonra bile metabolizmanızın hızlı bir şekilde çalışmasını sağlayan bir derstir.

AERO DANCE:

Aerobik adımlarının dans ritimleriyle buluştuğu, yağ yakımına yönelik eğlenceli bir derstir.

CARDİO POWER MİX:

Aerobik adımlarını kullanarak yapılan ısınmanın ardından genel vücut kondisyonunu arttırmaya dönük, destek aparatlarının kullanıldığı bir derstir.

HIGH CARDİO

Aerobik adımlarının kullanıldığı, yağ yakımını sağlayan yüksek tempolu bir derstir.

YOGA:

Bedeni, zihni ve ruhu tamamen eğiten, huzur veren, kişinin kendini tanımasını sağlayan, vücudun tüm bölümlerini esnetip çalıştıran ve düzenli nefes almayı öğreten bir derstir.

EKSPRESS K.K.B.:

Yoğunlaştırılmış şekilde karın, kalça ve bacak kaslarını kuvvetlendirmeye yönelik eğlenceli bir derstir.

TAE-BO FİT:

Kol ve bacak kombinasyonları kullanılarak yapılan, yüksek yoğunlukta yağ yakımı ve sıkılaşmayı sağlayan bir derstir.

AKIL OYUNLARI



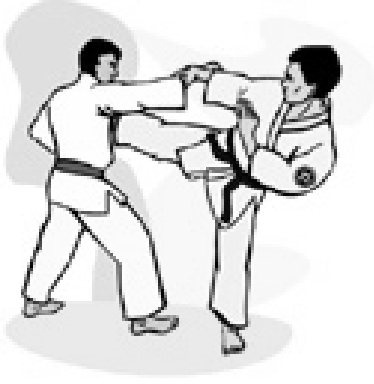
| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| GÜN-SAAT | SALI: 17:00 – 18:00 |
| KAYIT TARİHİ: | 25 EYLÜL 2017 |
| KURS BAŞLAMA TARİHİ: | 09 EKİM 2017 |

SATRANÇ KURSU



| | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| GÜN-SAAT | PERŞEMBE: 17:00 – 18:00 |
| KAYIT TARİHİ: | 25 EYLÜL 2017 |
| KURS BAŞLAMA TARİHİ: | 09 EKİM 2017 |

WING T-SUN



WING T-SUN KURSU

| | |
|----------------------|-------------------------------------|
| GÜN-SAAT | PAZARTESİ-ÇARŞAMBA 17:45 – 19:00 |
| ÜCRET | 55 TL (6 hafta) |
| KAYIT TARİHİ: | 25 EYLÜL 2017 |
| KURS BAŞLAMA TARİHİ: | 09 EKİM 2017 |

| KURUM ADI | ŞUBE ADI | IBAN NO | AÇIKLAMA |
|--|-----------------------------|----------------------------|---|
| Başkent Üniversitesi Geliştirme Vakfı İktisadi İşletmesi | Denizbank Başkent Şubesi | TR340013400000459816200004 | Spor Merkezi Wing T-Sun Kurs Ücreti |

ESCRİMA



ESCRİMA KURSU

| | |
|----------------------|--------------------------------|
| GÜN-SAAT | SALI – PERŞEMBE: 17:45 – 19:00 |
| ÜCRET | 55 TL (6 hafta) |
| KAYIT TARİHİ: | 25 EYLÜL 2017 |
| KURS BAŞLAMA TARİHİ: | 09 EKİM 2017 |

| KURUM ADI | ŞUBE ADI | IBAN NO | AÇIKLAMA |
|--|-----------------------------|----------------------------|---|
| Başkent Üniversitesi Geliştirme Vakfı İktisadi İşletmesi | Denizbank Başkent Şubesi | TR340013400000459816200004 | Spor Merkezi Fit Boxing Kurs Ücreti |