



## ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ AKADEMİK VE İDARİ PERSONELİ

**ŞİMDİ HAREKET ZAMANI!!!!**

SAĞLIKLI VE FİT BİR BEDEN İÇİN, SİZİ **PİLATES** YAPMAYA DAVET EDİYORUZ...YENİ DÖNEM **21 OCAK** TA BAŞLIYOR.

“Sadece **10 derste** farkı hissedecek, **20 derste** farkı görecek, **30 derste** tamamen Yenilenmiş bir vücuda sahip olacaksınız”.

*Joseph Pilates*



**“NEDEN PİLATES?”**

İstatistikler ,her 10 kişiden 8'inin, iskelet ve kas sistemi sorunu yaşadığını belirtiyor.

Pilates egzersizleri, sağlıklı omurga, vücudun doğru pozisyonda duruş ve esnekliğini arttırırken, omurların arasının açılmasını sağlıyor.

*Uludağ Üniversitesi Çok amaçlı Spor Salonu*

**ÜCRET:150 TL .U.Ü. Döner Sermaye İşletmesi Halk Bankası TR04 0001 2001 3290 0006 0001 07**

**Pazartesi-Salı\_Perşembe Saat: 17:30-18:30**

*Öğretim Görevlisi, Pilates Eğitmeni Ayşegül DOĞAN . GSM: 0530 326 78 17*

*E-mail: [ayseguld@uludag.edu.tr](mailto:ayseguld@uludag.edu.tr)*



**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ;**

**ŞİMDİ HAREKET ZAMANI!!!!!!**

**SAĞLIKLI BİR BEDEN İÇİN, HAYDİ BİZİMLE BİRLİKTE**

**PİLATES**



**VE ZUMBA YA...**



*Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Jimnastik Salonu*

**ÜCRET:50 TL .( 4 HAFTA) U.Ü. Döner Sermaye İşletmesi Halk Bankası TR04 0001 2001 3290 0006 0001 07**

**Pazartesi- \_Perşembe 1. SEANS: Saat: 12:10- 13:00 2. SEANS: 17:00-17:503. SEANS: 18:00- 18:50**

**Öğretim Görevlisi, Pilates Eğitmeni Ayşegül DOĞAN . GSM: 0530 326 78 17.E-mail: [ayseguld@uludag.edu.tr](mailto:ayseguld@uludag.edu.tr)**