



2026

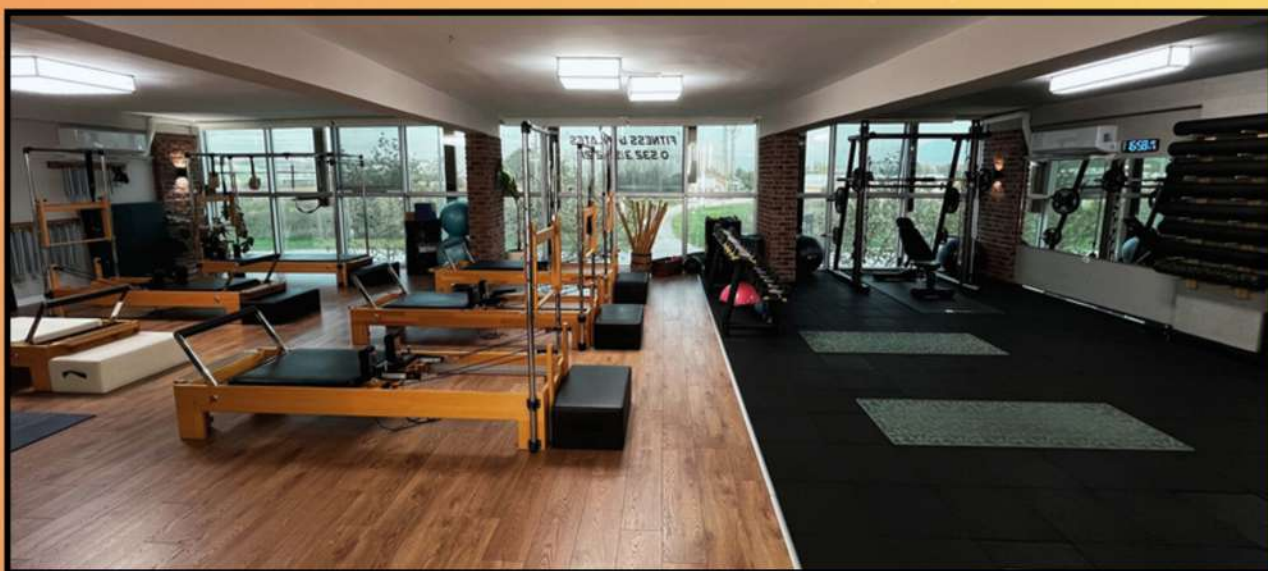
**Gücünüzü
Birlikte
Keşfedelim**

DNNTRAINING
PILATES & FITNESS



PILATES ALANI

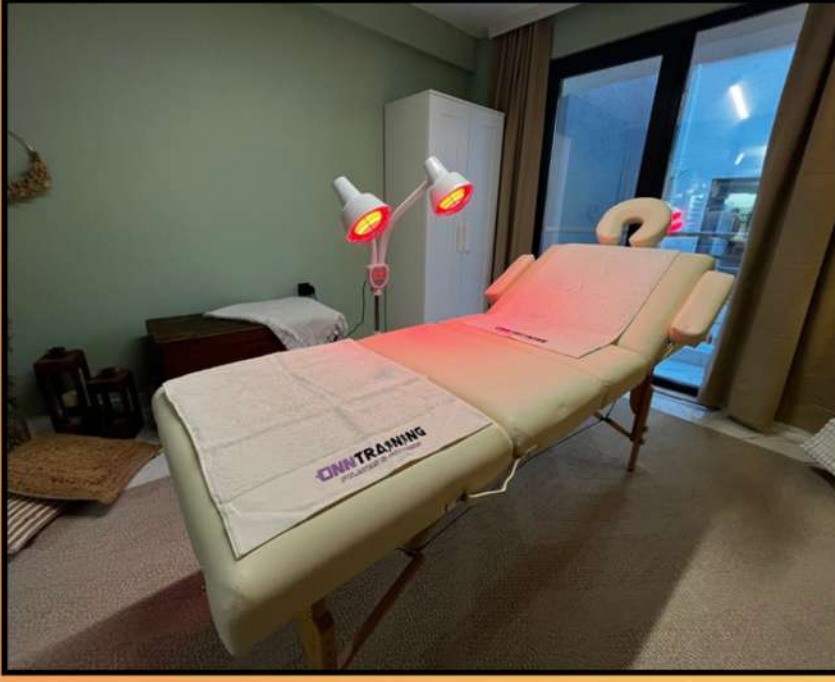
- 1x Cadillac Reformer
- 5x Tower Reformer
- 2x Combo Chair
- 10x Foam Roller
- TRx
- Spine Corrector



FITNESS ALANI

- Smith Machine
- Cable Cross
- 200kg Dumbbell
- KettleBell
- Olimpik Bar
- Aqua Water Bags
- Halat, Bench





MASAJ BÖLÜMÜ

- Premium Masaj Masası
- Infraruj Isıtıcı
- Normatec 3 Lenf ve Ödem Toparlayıcı
- Akıllı Kupa, Graston
- Recovery Programları

ÖLÇÜM OFİSİ

- Beslenme Programı
- Tanita Vücut Analiz Cihazı
- Postür Tablosu
- Çevre Ölçümü



SOYUNMA ODALARI

- 2x Soyunma Odası
- 12x Kilitli Dolap
- Lavabo
- Duş
- Havlu
- Saç Kurutma

PİLATES DERSLERİ

Reformer/Mat Pilates
Omurga Problemleri
Spiral Stabilizasyon
Hamile Pilatesi
Stabilite
Mobilite
Skolyoz
Fıtık



Parkur
Kardiyo
Cross-Fit

Düzeltici Egzersiz
Branşa Özgü Egzersiz
Fonksiyonel Antrenman

FITNESS DERSLERİ

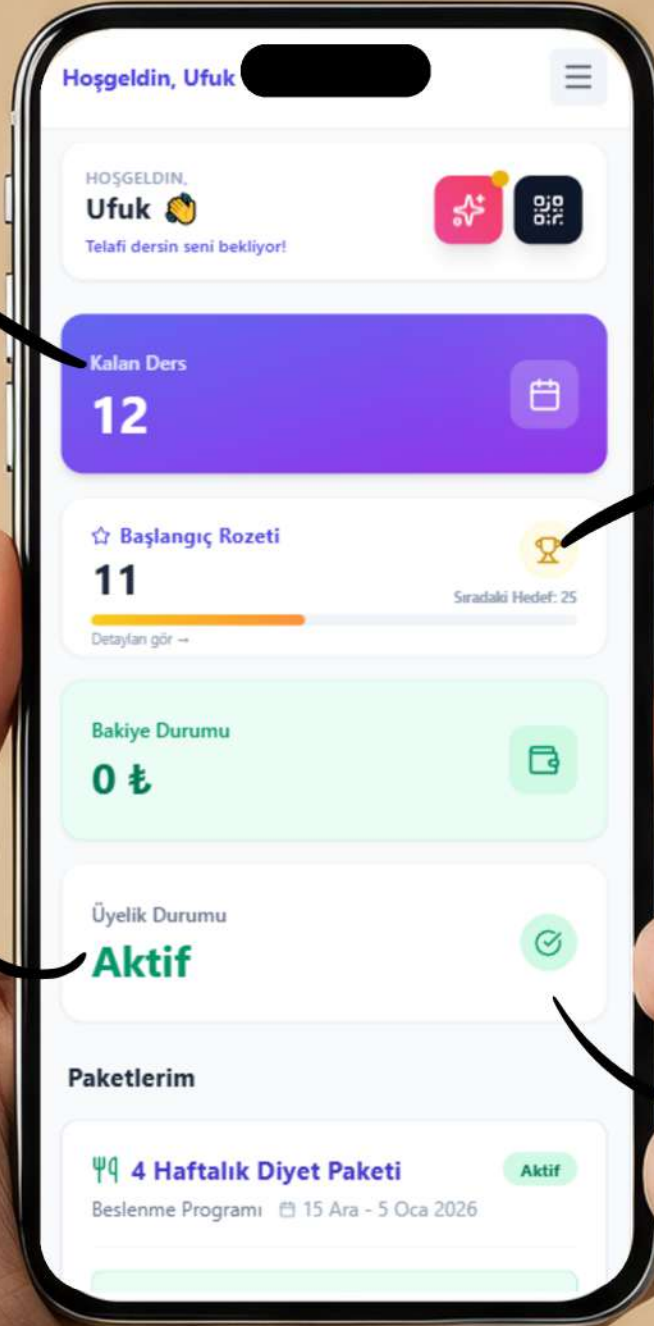
OnnTraining Dijital Asistanınla Tanış

Kalan derslerini
anlık görüntüle
hesabını bil

Gelişimini
grafikler ile
takip et

Hedeflerini tamamlama
hediye derslerini
topla

Whatsapp ile ders
hatırlatması





BİREYSEL PAKETLER

- Tanita ile kas, yağ ve sıvı analizi
- Postür analizi
- Çevre ölçümü
- Hareket analizi
- Ölçüm ve analiz sonuçlarını göre özel program
- Bireysel antrenör ile kişisel seans deneyimi
- Egzersiz süresince nefes ve vücut farkındalığına odaklanma
- Ders planlama esnekliği

8 DERS

Haftada 2 ders
1 ders erteleme hakkı

~~9000 ₺~~
8000 ₺

12 DERS

Haftada 3 ders
2 ders erteleme hakkı

~~13500 ₺~~
10500 ₺



0532 315 42 28



OnnTraining



www.onntraining.com.tr



Özlüce Mah. Erdiç Sk. No:4 Nilüfer / Bursa

ONN
PILATES

GRUP PAKETLERİ

- Tanita ile kas, yağ ve sıvı analizi
- Postür analizi
- Çevre ölçümü
- Hareket analizi
- Ölçüm ve analiz sonuçlarını göre özel program

8 DERS

*Fiyatlar tek kişi içindir

2 KİŞİ

~~6000 ₺~~ 5400 ₺

3 KİŞİ

~~5500 ₺~~ 4900 ₺

4 KİŞİ

~~5000 ₺~~ 4400 ₺

12 DERS

*Fiyatlar tek kişi içindir

2 KİŞİ

~~8000 ₺~~ 7200 ₺

3 KİŞİ

~~7200 ₺~~ 6400 ₺

4 KİŞİ

~~6400 ₺~~ 5600 ₺



0532 315 42 28



OnnTraining



www.onntraining.com.tr



Özlüce Mah. Erdiñç Sk. No:4 Nilüfer / Bursa

ONN
PILATES

DİYETİSYEN HİZMETİ

- Tanita ile kas, yağ ve sıvı analizi
- Sağlık durumu ve kan parametrelerinin değerlendirilmesi
- Bireye özgü beslenme programı
- WhatsApp üzerinden 7/24 öğün takibi

**1 SEANS
2000 ₺**

**4 SEANS
4000 ₺**

**2 SEANS
3000 ₺**



**100+
Mutlu Danışan**



**7/24
Online Destek**



**Dijital
Gelişim Takibi**

☎ 0532 315 42 28
📷 OnnTraining
🌐 www.onntraining.com.tr
📍 Özlüce Mah. Erdiñç Sk. No:4 Nilüfer / Bursa

**ONN
TRAINING**



BÖLGELER

Yüz

Göğüs



Sırt

Bacak

*Dilediğiniz bölgeleri seçebilirsiniz

MASAJ PAKETLERİ

YÜZ

Masaja ek olarak alınabilir

500 ₺

1 BÖLGE

1250 ₺

2 BÖLGE

+30dk Normatec Hediye

1750 ₺

3 BÖLGE

+ Yüz Masajı Hediye

2000 ₺

4'LÜ PAKET

2 BÖLGE

~~7000 ₺~~

6000 ₺

3 BÖLGE

~~8000 ₺~~

7000 ₺



0532 315 42 28



OnnTraining



www.onntraining.com.tr



Özlüce Mah. Erdiñç Sk. No:4 Nilüfer / Bursa

ONN
TRAINING



NORMATEC PAKETLERİ

Normatec Nedir?

NormaTec Recovery Sistemi, kas yenilenmesini hızlandırmak ve dolaşımı desteklemek amacıyla geliştirilen, tıpta "dinamik hava kompresyonu" olarak bilinen bir teknolojiyi kullanır.

Cihaz, bacaklara giyilen özel manşetleri ritmik olarak şişirip gevşeterek, kan ve lenf akışını doğal bir masaj gibi yönlendirir. **Bu sayede kaslarda biriken laktik asit daha hızlı uzaklaştırılır, ödem azalır, dokulara taze oksijen taşınır.**

Faydaları?

- **Selülit** görünümünü azaltmaya yardımcı olur.
- Cilt altı dolaşımını artırarak cildin daha **canlı, parlak ve sağlıklı** görünmesine katkı sağlar.
- Yoğun antrenman veya uzun süre ayakta kalmanın ardından oluşan şişlik ve yorgunluğu **hafifletir**.
- **Rahatlatici** bir masaj etkisi yaratır.
- Egzersiz sonrası oluşan **laktik asit** birikimini azaltmaya yardımcı olur.
- **Mikrotravmaların** onarımını destekleyerek doku sağlığını korur.

1 SEANS

15 Dakika

300 ₺

30 Dakika

500 ₺

8 SEANS

30 Dakika

~~4000 ₺~~ **3200 ₺**



0532 315 42 28



OnnTraining



www.onntraining.com.tr



Özlüce Mah. Erdiç Sk. No:4 Nilüfer / Bursa

**ONN
TRAINING**

İLETİŞİM

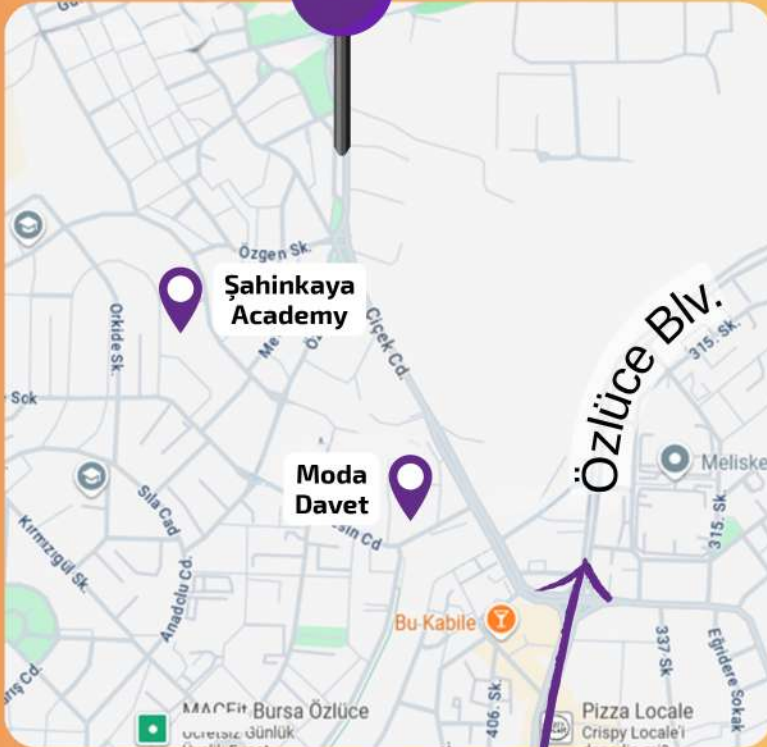


0532 315 42 28



Özlüce Mah. Erdiñç Sk. No:4
Nilüfer / Bursa

DNN
TRAINING



Çalışma Saatleri

Pazartesi	09:00 – 21:00
Salı	09:00 – 21:00
Çarşamba	09:00 – 21:00
Perşembe	09:00 – 21:00
Cuma	09:00 – 21:00
Cumartesi	10:00 – 16:00
Pazar	Kapalı



0532 315 42 28



OnnTraining



www.onntraining.com.tr



Özlüce Mah. Erdiñç Sk. No:4 Nilüfer / Bursa

DNN
TRAINING