



2026

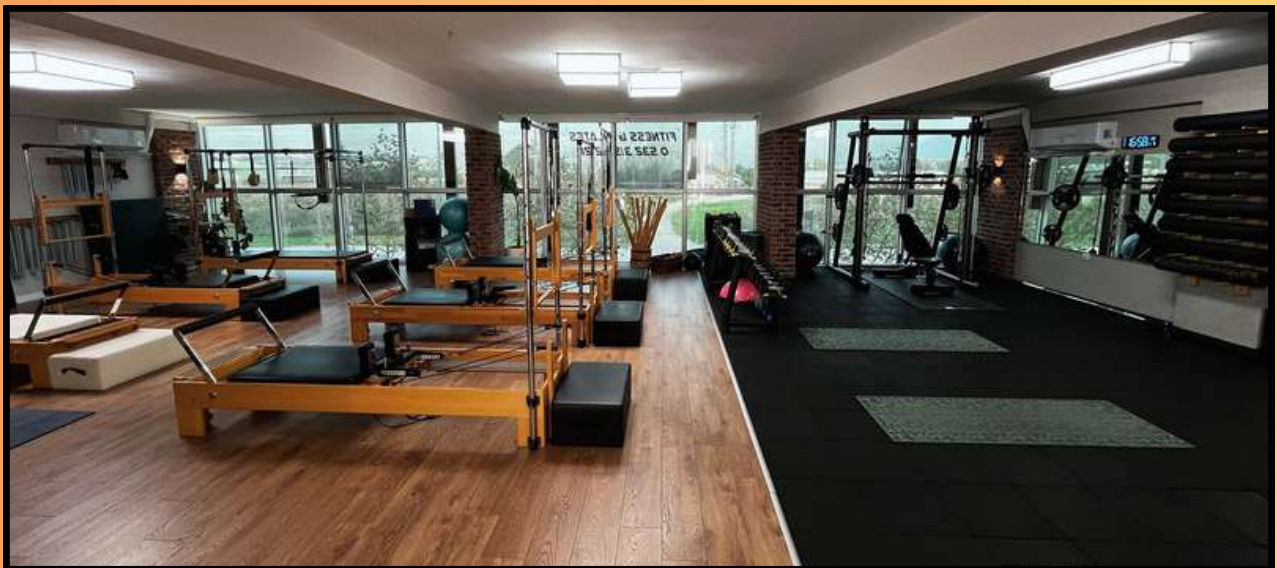
**Gücünüzü
Birlikte
Keşfedelim**

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

Düzeltilici Egzersiz
Branşa Özgü Egzersiz
Fonksiyonel Antrenman

FITNESS DERSLERİ

SEN DERSLERİNE ODAKLAN GERİSİNİ DİJİTAL ASİSTANIN HALLEDER

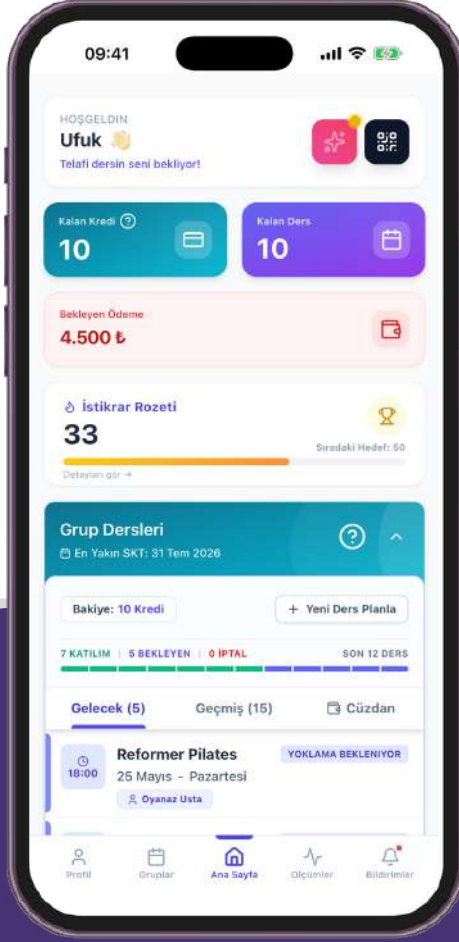
OnnTraining Mobil Uygulaması Yayında!
Uygulamayı indirmek için hemen **QR kodu tarat.**



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



**Kalan derslerini ve
tüm paketlerini
anlık takip et**



**Ölçümlerin ve postür
fotoğrafların her
zaman elinin altında**

Gelişimini grafikler ile
kolayca takip edebilirsin.



**Dilediğin grup dersine
anında kayıt olup kendi
programını yönet**

Telefon aramalarına gerek yok.
Gece yarısı bile programını
saniyeler içinde ayarla.



**Ders hatırlatmalarını ve
diğer önemli bildirimleri
anında al**



**Kalan bakiyeni ve
geçmiş ödemelerini
takip et**

Ödeme makbuzlarını
görmütle



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

8000 ₺

12 DERS

Haftada 3 ders
2 ders erteleme hakkı

~~12000 ₺~~
10500 ₺



0532 315 42 28



OnnTraining



www.onntraining.com.tr



Özlüce Mah. Erdiñç 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

5400 ₺

3 KİŞİ

4700 ₺

4 KİŞİ

4000 ₺

12 DERS

*Fiyatlar tek kişi içindir

2 KİŞİ

~~8100 ₺~~ 7200 ₺

3 KİŞİ

~~7000 ₺~~ 6200 ₺

4 KİŞİ

~~6000 ₺~~ 5200 ₺



0532 315 42 28



OnnTraining



www.onntraining.com.tr



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

ONN
PILATES

DIYETİSYEN 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](tel:05323154228)
📷 [OnnTraining](https://www.instagram.com/OnnTraining)
🌐 www.onntraining.com.tr
📍 [Özlüce Mah. Erdiñç Sk. No:4 Nilüfer / Bursa](#)

**DNN
TRAINING**



BÖLGELER

Yüz

Göğüs



Sırt

Bacak

*Dilediğiniz bölgeleri seçebilirsiniz

MEDİKAL 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](tel:05323154228)



[OnnTraining](https://www.onntraining.com.tr)



www.onntraining.com.tr



[Özlüce Mah. Erdiñç Sk. No:4 Nilüfer / Bursa](#)

**ONN
TRAINING**

İLETİŞİM

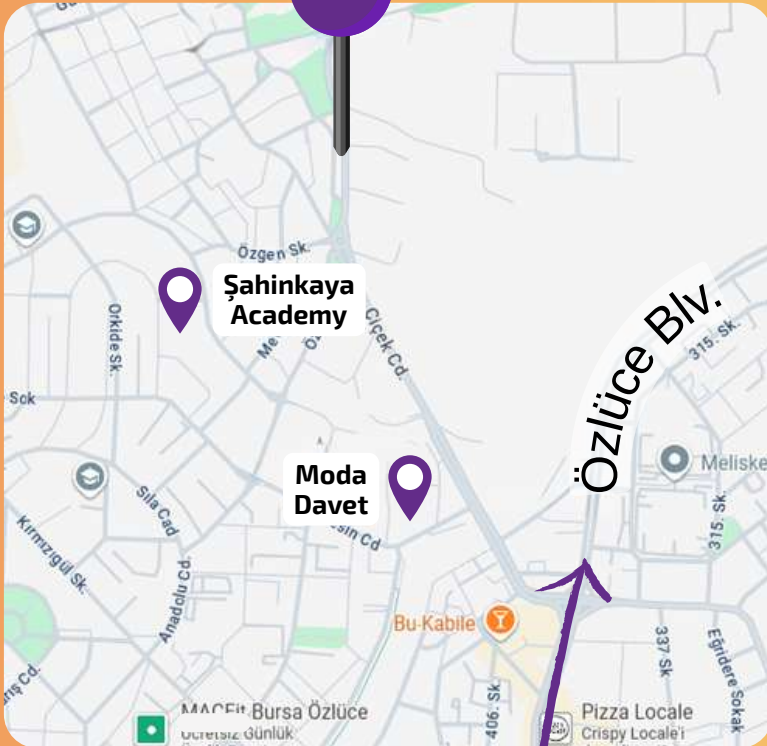


0532 315 42 28



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