HILLSIDE TARGET®

Sevgili Hillsiderlar

Yeni yılda sağlıklı yaşam hedeflerinize ulaşmanız ve yaşamınıza yeni alışkanlıklar katmanız için **TARGET® by Hillside** programını hazırladık.

TARGET® by Hillside, kilo yönetimi, güç kazanımı, postür düzeltme, kas yapımı ya da kondisyon artışı gibi tamamen kişisel hedeflerinize ulaşmanıza destek olmak amacıyla tasarlandı.

Programa başlarken, öncelikle Türkiye'de bir ilk olan yapay zeka destekli **TechnoGym®** vücut analizleriniz ve **Biruni Laboratuvarları®** tarafından kan testleriniz yapılacak. Elde edilen sonuçlar, doktor, diyetisyen ve Hillside Sports Team uzmanları tarafından değerlendirildikten sonra tamamen size özel 9 haftalık bir yol haritası oluşturacağız.

Program boyunca hem fiziksel hem zihinsel olarak yenilenmenizi sağlayacak uygulamalarla sizi destekleyeceğiz. TARGET sisteminde programınızı, kişiselleştirilebilir yapısı sayesinde, hedeflerinize göre size özel şekilde uyarlayacağız.

TARGET® sistemi hakkında bilgi almak ve kayıt olmak için: **0532 340 40 04** numaralı telefondan bize ulaşabilirsiniz.

Her zaman "iyi hissetmeniz" için…

Hillside Sports Team

HILLSIDE TARGET®

CHECK UP

Yapay zeka destekli gelişmiş ölçüm teknolojisine sahip **TECHNOGYM® CHECK-UP** ile postür analizi ve her çarşamba 07.00-10.00 arasında **BİRUNİ®** Laboratuvarı ile kulüpte kan testi dahil kapsamlı bir değerlendirme ile **TARGET® BY HILLSIDE**'a ilk adımınızı atabilirsiniz.

HILLSIDE TARGET®

1-1

Check-up sonuçlarına uygun olarak **DİYETİSYEN** ve **TARGET® COACH**'unuzun tasarlayacağı size özel antrenman ve beslenme programıyla ilk PT dersine başlayabilirsiniz.

HILLSIDE TARGET®

HIIT GRUP DERSLERİ

Haftada bir gün personal trainer eşliğinde özel ders almanın yanı sıra, çarşamba akşamları ve cumartesi sabahları programa özel **TARGET® HIIT** grup dersleriyle performansınızı yükseltin.

KRİYOTERAPİ (CRYOTHERAPY)

Tüm program boyunca 3 kez soğuk oda deneyimi imkanı sunan programda dilerseniz, soğuk oda hakkınızı fizyoterapi seansı ile değiştirebilir, diyetisyen haklarınızı personal trainer dersleriniz için kullanabilirsiniz.

HILLSIDE TARGET® TALKS

TARGET® by Hillside ve yolculuğunuz üzerine konuşmaların yapılacağı **TARGET® TALKS**'a katılabilirsiniz.

TARGET® 9 HAFTALIK ÖRNEK PROGRAM

Hafta:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
TARGET® Check Up	✓	○	○	✓	○	○	○	○	○
Sonuç Değerlendirme Randevusu	✓	○	○	○	○	○	○	○	○
Biruni® Görüşmesi	✓	○	○	○	○	○	○	○	○
Diyetisyen Görüşmeleri	✓	○	✓	○	✓	○	✓	○	✓
PT Dersleri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
TARGET® HIIT Grup Dersleri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kriyoterapi (Cryotherapy) veya Fizyoterapi	○	✓	○	○	✓	○	○	✓	○
Nefes Seansları	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

İlk **21** Gün

Kişisel hedeflerinize göre kriyoterapi (cyrotherapy), fizyoterapi ve diyetisyen hizmetlerimiz seçenekli olarak kullanılabilir.

Bilgi almak ve kayıt olmak için

TARGET® by Hillside programı aylık kontenjanla sınırlıdır.
Hillside City Club üyelerine, üyelik tiplerine göre farklı fiyat avantajları sunar.

hillsidecityclub

TECHNOGYM · BİRUNİ LABORATUVARI · chill & refreshed CRYOTHERAPY · RECOVERY CORNER