



SPORT+
feel positive

Sahil Yolu Caddesi No:2 Yeşilyurt - İstanbul
Tel: 0212 414 18 00

Sport+, bir Polat Renaissance İstanbul Hotel kuruluşudur.



SPORT+
feel positive

**Spordan
çok daha fazlası**

Much more than just sports



**Fitness için
doğru adres**

Fitness

Cardio, circuit training, advance, abdominal bölümlerinden ve dinlenme alanlarından oluşan fitness bölümümüzde; bioimpedans aletiyle vücudunuzun kas, yağ, su oranı ve metabolizma hızı gibi değerlerine bakılmakta ve uzman eğitmenlerimiz tarafından kişiye özel egzersiz programları sunulmaktadır.

Stüdyo Dersleri Stüdyosu

140 m²'lik alanda kurulu olan stüdyomuzda birbirinden farklı derslere katılmanız mümkün. Eğitmenlerimiz, yurt içi ve yurt dışındaki seminerlerde aldıkları eğitimleri Sport+'ta sizlerle paylaşıyorlar.

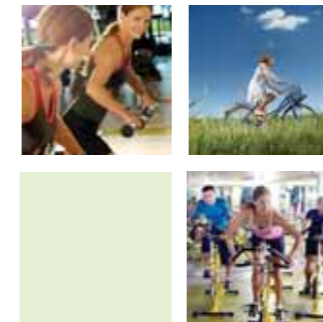
The place to get fit.

Fitness

The fitness area consists of cardio, circuit training, advance, abdominal and relaxation zones. Using our bioimpedance machine, our experienced instructors accurately measure your metabolic rate and muscle, fat, and water percentage, creating an exercise program tailor-made to your needs.

Studio

Sport+ offers a wide range of classes in its 140 m² fitness studio. Our instructors have received extensive training at both local and international seminars.



**Bedeninizi ve
ruhunuzu
özgürleştirin.**

Stüdyo Dersleri

- Pilates • Pilates Mix • Pilates Swiss Ball • Aqua Pilates • Tae Bo
- Aero h.a.t • Aqua Aerobic • Stretching • Esflex • Spinning • Step
- Yoga • Power Yoga • Yoga Fit

Masajlar

Değişik masaj tekniklerinin uygulandığı Sport+'ta, bedensel, zihinsel ve ruhsal bütünlüğünüzü yakalayarak yenilenin...

Shiatsu • Foot Reflexology • İsveç Masajı • Çikolata Masajı
Selülit Masajı • Anti-Stres Masajı • Taş Masajı • Yosun Bakımı

Free your mind and your body.

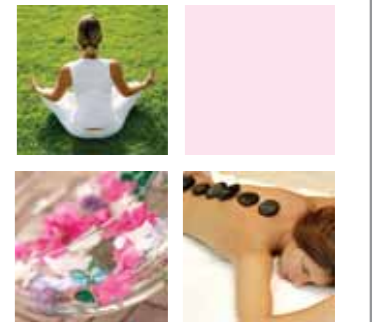
Indoor Lessons

- Pilates • Pilates Mix • Pilates Swiss Ball • Aqua Pilates • Tae Bo
- Aero h.a.t • Aqua Aerobics • Stretching • Esflex • Spinning • Step
- Yoga • Power Yoga • Yoga Fit

Massages

Sport+ offers a wide range of massage treatments to refresh your mind, body and spirit and promote a sense of wellbeing.

- Shiatsu • Foot Reflexology • Swedish Massage • Chocolate Massage
- Cellulite Massage • Anti-Stress Massage • Stone Massage • Seaweed Treatment



Suyun sonsuzluğunu keşfedin.



Sport+, İstanbul'da beş yıldızlı oteller bünyesinde yer alan en büyük açık ve kapalı yüzme havuzu ile her mevsim suyun keyfini çıkarmanız için sizleri bekliyor.

Kapalı Yüzme Havuzu

Kış aylarında kapalı olmasına rağmen muhteşem deniz manzarasına sahip havuzumuzda dilerseniz yüzebilir, dilerseniz jakuzilerde dinlenmenin keyfine varabilir ve aqua aerobic, aqua pilates derslerine katılarak suda spor yapmanın keyfini yaşayabilirsiniz. Ayrıca yaşınız kaç olursa olsun spor merkezimizin uzman eğitmenlerinden alacağınız derslerle yüzme öğrenebilir ya da yüzme stiliinizi geliştirebilirsiniz.

Açık Yüzme Havuzu

Yaz aylarında Marmara Denizi'nin çekici manzarası eşliğinde yüzmenin keyfine varırken, yeşillikler ve çiçekler içerisinde güneşlenebilirsiniz.

Dive into the infinite depths.

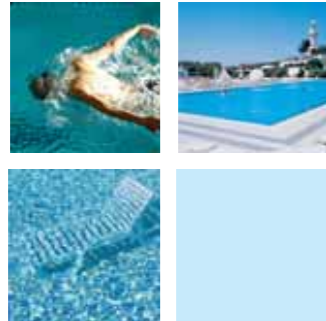
Boasting the largest outdoor and indoor swimming pools of all the 5-star hotels in İstanbul, Sport+ offers the chance to enjoy swimming in every season.

Indoor Swimming Pool

In the winter, enjoy swimming in our indoor swimming pool with its stunning view of the Marmara Sea. Relax in the jacuzzi, or take part in Aqua Aerobics and Aqua Pilates classes in the indoor swimming pool. In addition, students of all ages can learn how to swim or improve their technique from our experienced instructors.

Outdoor Swimming Pool

In the summer, discover the unique delight of swimming in an outdoor pool set in a beautiful garden overlooking the Marmara Sea.



Squash ve tenisle günün stresinden uzaklaşın.



Sport+'ta birçok aktiviteyi seçkin bir grupla, arkadaşlarınızla, tek başınıza ya da uzman eğitmenlerimiz eşliğinde gerçekleştirebilirsiniz.

Squash

Taktik, zeka, güç ve tekniği birleştiren, "fiziksel satranç" adı ile özdeşleşen squash, Sport+'taki uluslararası kortları ile vazgeçilmez olacaksınız.

Özel dersler, keyifli mücadeleler ve muhteşem bir tempo, Sport+'ın squash kortlarında sizleri bekliyor.

Tennis

Sport+ bünyesinde yer alan tenis kortunda tenis dersleri alabilir, eğitmenlerimiz ya da rakiplenizle çekişmeli müsabakalar gerçekleştirebilirsiniz.

Work out your worries with a game of squash or tennis.

The Sport+ tennis court offers the ideal venue to take lessons and learn to play, or enjoy matches against our instructors or your friends.

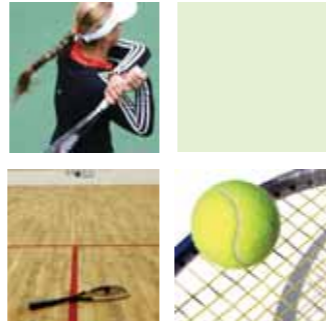
Squash

Often called 'physical chess', squash is an exacting game that requires players to use tactics, intelligence, strength and technique.

Sport+ has two international squash courts where you can take private lessons or enjoy the thrill of high-speed competition.

Tennis

Sport+ offers a wide variety of activities that can be enjoyed with friends, alone or with our professional instructors.



Pilates ile yaşamın ritmine ayak uyduracaksınız.



Sport+'da fiziksel formunuzu kusursuzlaştıracak her ayrıntı düşünüldü. Bu ayrıntıların en önemlilerinden biri de pilates...

Pilates, vücudun iskelet ve kas sisteminin yapısından yola çıkarak, insan bedenini güçlendirmek ve daha dayanıklı hale getirip vücut dengesini sağlamak amacıyla tasarlanmış bir egzersiz metodudur.

Uzman hocalardan pilates salonunda alacağınız bireysel eğitimlerde öğreneceğiniz doğru nefes alma teknikleri ve doğru duruş şekilleri bedeninizi kontrol etmenize yardımcı olacak.

Personel Training

Özel eğitmenlerimiz eşliğinde forma girmesini istediğiniz bölgeye yönelik programlar uygulayarak, vücudunuzun kısa sürede istediğiniz görünüme kavuşmasını sağlayabilirsiniz.

Your breath will keep up with the rhythm of life.

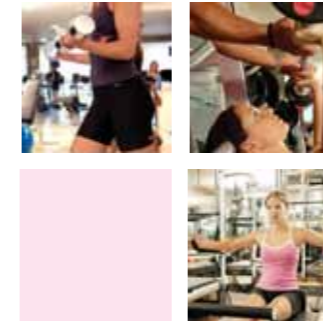
All the details which are excelling your physical form of your body are thought in Sport +. One of the most crucial one of these details is pilates...

Pilates is an exercise method, designed to elongate, strengthen and restore the body to balance. Based upon an anatomical understanding of the body's muscular and skeletal systems.

You will learn proper breathing techniques and stances from our trained instructors in Sport+'s private pilates room, and regain control of your body.

Personel Training

Özel eğitmenlerimiz eşliğinde forma girmesini istediğiniz bölgeye yönelik programlar uygulayarak, vücudunuzun kısa sürede istediğiniz görünüme kavuşmasını sağlayabilirsiniz.



Spor sonrasında rahatlamanız için.



Türk Hamamı

Geleneksel ortamda temizlik ve sağlık sunan Türk Hamamı'nda profesyonel köpük ve kese masajları ile hafiflediğinizi hissedeceksiniz.

Sauna

Kan dolaşımınızı hızlandırmak, kaslarınızı gevşetmek ve cildinizin canlılığını artırmak için spor sonrasında ya da dilediğiniz her an saunada dinlenebilirsiniz.

Buhar Banyosu & Şok Odası

Tüm bedeninizi ölü hücrelerden arındırmak ve toksinlerden kurtulmak için buhar banyosunu deneyebilir ve şok havuzunda bedeninizi daha dinç hale getirebilirsiniz.

Time-Out

Taze sıkılmış meyve suları ve sağlıklı snack menü seçenekleri ile Time-Out'ta enerjinizi artırabilirsiniz.

Spor sonrasında rahatlamanız için...

Turkish Bath

Enjoy a traditional massage and 'kese' scrub at our authentic Turkish Bath. This healthy treatment will leave you feeling light, cleansed and refreshed.

Sauna

Speed up your circulation, loosen your muscles, and invigorate your skin in our sauna. A sauna is ideal after a workout, or whenever you need to relax.

Steam Bath & Shock Room

Relax in the steam bath to rid your body of all its dead cells and toxins, and reinvigorate your body in the shock pool.

Time-Out

Reenergize your body with some fresh fruit juice and something from our menu of healthy snacks.

