



BASE
LIFECLUB

İLK GÜN ASİSTANI

**KULÜBE KAÇ
KOŞ TIRMAN
KENDİNİ KEŞFET
YENİLEN TAZELEN
SAĞLIKLI KAL
HAREKET ET
TERLE ZIPLA**



Yüksek hizmet kalitesiyle 100'ün üzerinde farklı aktivite imkanı sunan yeni nesil yaşam kulübü Base Life Club'a üye olarak, daha sağlıklı ve keyifli bir yaşama adım attığınız için sizi tebrik ederim.

Base Life Club ailesine hoş geldiniz.

Birlik Spor ve Sağlık A.Ş.
Genel Müdür
M. Arda KAHRAMAN



Adım 2

In-Body Test

- Misafir ilişkileri temsilcimiz sizi beslenme uzmanımız ile tanıştıracak ve Vücut Kompozisyon Analizi (In-Body Test) yapılacaktır.
- Base Life Club' da Vücut Kompozisyon Analizi, FDA (Food and Drug Administration) tarafından onaylı ve NASA tarafından astronotlarının ölçümlerinde kullanılan InBody-720 bioelektrik empedans cihazı ile yapılmaktadır.
- Bu test ile; yağ, kas, kemik oranlarının vücutta dağılımına göre hesaplama yapılır ve bazal metabolizma hızı, vücut kitle indeksi (BMI), bel kalça oranı, iç organ yağlanması ve vücut su - mineral oranları hakkında veriler elde edilir.
- In-Body Testi, 6 aylık periyotlarla tekrarlanır ve spor programınızın sonuçları en doğru şekilde takip edilir.
- In-Body Testi'nde en doğru ve sağlıklı sonuçların alınabilmesi için:
 - Test yapılırken vücut ağırlığını çok fazla etkilemeyecek uygun kıyafetler tercih ediniz.
 - Testten önceki son 4 saat içerisinde herhangi bir şey yemeyiniz ve içmeyiniz.
 - Test sonuçlarının doğru çıkması için ölçümden önce egzersiz yapmayınız.
 - Ölçümden bir gün önce ve ölçüm günü alkol tüketmeyiniz.
 - Testten önceki son 12 saat içerisinde diüretik veya kafein içeren herhangi bir besin (kahve, çay, kola, kakao, enerji içecekleri, diüretik ilaçlar) tüketmeyiniz.
 - Test yapılacak olan bayanlar menstrual veya gebelik dönemi içinde ise vücut su tutabileceğinden, doğru sonuç elde edebilmek için, ölçüm dönem sonrasına ertelenmelidir.
 - Vücudunda protez bulunan veya kalp pili kullanan kişilerde test sonuçlarında sapma olacağından, testin uygulanması tavsiye edilmemektedir.
 - Testten önce tuvalet ihtiyacı mutlaka giderilmelidir.
 - Herhangi bir sebepten dolayı randevunuzu iptal etmek istiyorsanız, lütfen en geç randevudan bir gün önce saat 18:00'e kadar Misafir İlişkileri'ne bildiriniz.

Adım 1

Misafir İlişkileri

- Base Life Club'taki ilk gününüzde Misafir İlişkileri ekibi sizi karşılayarak giriş işlemlerinizi yardımcı olacaktır.
- Sizi daha iyi tanıyabilmemiz ve güvenliğiniz açısından, fotoğrafınız ve bilgileriniz alınarak GYMPRO uygulaması üzerinden Kulübe giriş işlemlerinizi tamamlanacaktır.
- GYMPRO uygulaması için tarafınıza aktivasyon SMS'i gönderilecektir. SMS'te yer alan linki tıklayarak GYMPRO uygulamasını indirebilirsiniz.
- Temassız GYMPRO QR kodlu geçiş sistemi ile çalışan turnikeler, üyelik saatleri dışında geçiş izni vermemektedir.
- Kulüp içi ve dışı aktiviteler, turnuvalar ve kampanyalar ile ilgili bilgilendirmelerin yapılabilmesi için Misafir İlişkileri ekibimiz e-mail adresinizi ve telefon numaranızı sistem üzerinden doğrulayacaktır. Aktivitelerle ilgili bilgilendirme haberlerini duyuru panolarımızdan da güncel olarak takip edebilirsiniz.
- Kulübümüz ile ilgili düşünce, istek ve önerileriniz bizim için çok önemli. Misafir İlişkileri ekibimize her türlü görüşünüzü iletebilir, belirli alanlarda bulunan "Üye Gözüyle Biz" formunu doldurabilir ya da GYMPRO uygulamasındaki mesajlar bölümünden yazılı olarak da paylaşabilirsiniz.



Base Fitness Test (BFT) ve İlk Program

• In-Body Testi tamamlandıktan sonraki aşamada, beslenme uzmanımız tarafından, BFT ve İlk Program için fitness eğitmenlerimizden randevu alınacaktır.

- Sağlık ve Spor Geçmiş Formu
- Aerobik Kapasite Testi
- Postural Analiz (Vücut Duruş Analizi)

• BFT'ye spor kıyafetleriniz ile gelmelisiniz.

1. Aşama: Fitness eğitmeniniz ile dolduracağınız sağlık ve spor geçmişiniz ile ilgili form; sağlık problemlerinizi, spor geçmişinizi, yaşam tarzınızı ve alışkanlıklarınız hakkında bilgiler içerecek olup, İlk Program'ınızın size özel, en uygun program olmasına yardımcı olacaktır.

2. Aşama: Fiziksel kapasitenizi tespit edebilmek için, kardiyo cihazında 13 dakika sürecek olan Aerobik Kapasite Testi polar bant yardımıyla uygulanır. Hedef, aerobik kapasitenizi ölçerek size en uygun seviyedeki programı oluşturmaktır.

3. Aşama: Fitness eğitmeniniz postural yapınızın tespitine yönelik test uygular.

- BFT'nin ardından fitness eğitmenimiz tarafından, In-Body Test ve BFT sonuçlarınıza göre fitness programınız size özel hazırlanacaktır.
- Fitness eğitmeniniz, TGS anahtarının nasıl kullanılması gerektiğini ve verilen programdaki hareketlerin nasıl yapılması gerektiğini tek tek gösterir ve açıklar.
- Fitness programınıza ek olarak, grup ders programı panomuzdan seçeceğimiz dersler hakkında fitness eğitmeninizden detaylı bilgi alabilir ve derslere katılabilirsiniz. Grup ders programına GYMPRO'dan da ulaşabilir, inceleyebilir ve rezervasyon yapabilirsiniz.



SOYUNMA ODALARI



Sıcaklığı özel olarak belirlenen soyunma odaları içerisinde, üyelerimizin kullanımına sunulmuş şifreli dolaplar, soyunma kabinleri, duşlar, tuvaletler, buhar odası, sauna, jakuzi, kar odası, mağara duş ve dinlenme odası bulunmaktadır. Tüm bu alanlardan ücretsiz olarak yararlanabilirsiniz.

Soyunma odalarından açık ve kapalı yüzme havuzlarına kolayca ulaşabilirsiniz.



Soyunma odalarının girişinde yer alan havlu raflarında bulunan büyük, orta ve ayak havlularından ihtiyacınız kadar kullanabilirsiniz. Kullanılmış havlular kulübümüzün çeşitli yerlerinde bulunan sepetlerde toplanmaktadır. Hijyen açısından ayak havluları ayrı sepetlerde toplanır ve ayrı olarak işlem görür. Alanda bulunan poşetleri ıslak mayolarınız ve çamaşırlarınız için kullanabilirsiniz.



Soyunma odalarında bulunan dolaplar şifreli olup, belirleyeceğimiz 4 haneli şifre ile kilitlenir ve açılır. Soyunma odalarında bulunan dolaplar; kıyafet, ayakkabı, mayo, raket vb. spor eşyaları içindir.

Değerli eşyalarınız için, Misafir İlişkileri'nde bulunan emanet kasasını ücretsiz olarak kullanabilirsiniz. Değerli eşyaların kaybolmasından Kulübümüz sorumlu değildir.



Soyunma odalarındaki kilitli dolaplar kulüp kapanış saatinden sonra, güvenlik personeli nezaretinde açılıp temizliği yapılarak havalandırılmakta ve ertesi güne hazırlanmaktadır. Dolaplarda unutulmuş eşyalar Misafir İlişkileri'nde toplanmakta ve kayıt altına alınmaktadır.

Soyunma odalarında herhangi bir aksaklıkla karşılaştığınız takdirde duvarda konumlandırılmış telefonda sıfırı tuşlayarak Misafir İlişkileri'ne ulaşabilirsiniz.

DOLABI KİLİTLEMELİK İÇİN;



1. Dolap kapatılır ve mandal çevrilir.



2. Belirleyeceğimiz 4 haneli şifre girilir.



3. Kırmızı tuşa basılarak dolap kilitlenir.

DOLABI AÇMAK İÇİN;



1. Kilitlerken belirlediğiniz 4 haneli şifre girilir.



2. Yeşil tuşa basılır.



3. Mandal çevrilerek kapak açılır.



DUŞ KULLANIMI;



• El duşunun sıcaklık ve tazyik ayarı kolun sağa (sıcak) / sola (soğuk) ve ileri (arttırmak) / geri (azaltmak) hareket ettirilmesiyle sağlanır.



• Küçük düğmeye basılı tutup suyu açarak tepe yağmur duşunu aktive edebilirsiniz.



• Tüm duşlarda, şampuan ve duş jeli ücretsiz olarak hizmetinize sunulmaktadır.

AKILLI TELEFON UYGULAMASI



“Base Life Club” isimli IOS ve Android uyumlu akıllı telefon uygulamasını ücretsiz olarak cep telefonunuza indirebilirsiniz. Uygulama kapsamında Kulüp ile ilgili haberleri, duyuruları, etkinlikleri ve haftalık grup ders programlarını takip edebilir, fitness/havuz eğitmenleri ve diyetisyenlerin uzmanlık alanlarını inceleyebilirsiniz.



REZERVASYONLAR

Kulüp içerisinde bulunan squash ve tenis kortları ve tüm grup dersleri GYMPRO uygulaması üzerinden rezervasyon sistemi ile çalışmaktadır. Squash ve tenis kortları kullanımı ücretsizdir. Raket ve top talep etmeniz halinde Misafir İlişkileri’nden ücreti karşılığında kiralayabilirsiniz.



AYAKKABI SEÇİMİ

Kulüp içerisinde hijyenin korunmasına yardımcı olmak için, üyelerimizden dışarıda kullanmadıkları spor ayakkabılarını giymeleri beklenmektedir.



LE MONDE CAFE

Misafir İlişkileri’nden, hesabınıza ister nakit ister kredi kartınızla kredi yükleyebilir ve GYMPRO QR kod kullanarak rahatlıkla alışveriş yapabilirsiniz. Üzerinizde para ya da kredi kartı taşımanıza gerek kalmadan Le Monde Cafe’den temassız şekilde faydalanabilirsiniz.



ÇOCUK OYUN ALANI KULLANIMI

Dilerseniz siz sporunuzu yaparken üyelik sözleşmesi içerisinde ismi geçen çocuklarınız Base Life Club Çocuk Oyun Alanı’ndan 3 saat süreyle yararlanabilirler. Siz sporunuzu yaparken, kameralar vasıtasıyla çocuğunuzu cardio cihaz ekranlarından sürekli takip edebilirsiniz.



ÇOCUK KULÜP KULLANIMI & ÇOCUK HAZIRLAMA KABİNİ

Base Life Club tarafından belirlenen gün ve saatlerde, 3-13 yaş arası çocuklar tesisin belirlenen alanlarını, ebeveynleri ile birlikte kullanabilir. Detaylı bilgiyi Misafir İlişkileri’nden öğrenebilirsiniz. 5 yaş ve üstü çocukların ebeveynleri tarafından hazırlanmaları için havuz koridorunda yer alan Çocuk Hazırlama Kabini kullanılmalıdır.



KİRALIK DOLAPLAR

Spor eşyalarınızı yanınızda taşımak istemezseniz, kiralık dolaplardan faydalanabilirsiniz. Kiralama ve ücretler ile ilgili detaylı bilgi için Misafir İlişkileri’ne başvurabilirsiniz.



PERSONAL TRAINING

Personal Training (Özel Ders) ile ilgili ders paketleri, ücretleri, ödeme şekilleri ve uygulamaları hakkında detaylı bilgiyi Fitness eğitmenlerinden ve Misafir İlişkileri’nden edinebilirsiniz.



BASE LIFE DAY SPA

Base Life Day Spa ‘da birbirinden güzel masajlarla rahatlayabilir, eşsiz Türk Hamamı ile vücudunuzu yenileyebilir, jakuzide keyif yapabilir, özel uygulamalarla sıkılaşılabılır ya da solaryumda bronzlaşabilirsiniz. Bu alanda dış dünyanın tüm stresinden arınıp kendinizi adeta yenileme şansına sahip olacaksınız. Detaylı bilgi için Base Life Day Spa resepsiyon bölümüne 0 (312) 225 11 50 no’lu telefondan ulaşabilirsiniz.



Angora Caddesi No:209/10 Beysupark Çayyolu / Ankara
T: 0312 225 41 43 F: 0312 225 41 12

info@baselifeclub.com / / baselifeclub • www.baselifeclub.com

