

מפרט חוגים | 2026

שיעורי אירובי לשיפור סיבולת לב ריאה ושריפת קלוריות



| | |
|--|----------------|
| שיעור דינמי לקול צלילי מוזיקה סוחפת המשלב אלמנטים מאמנויות הלחימה. | KICKBOX |
| שיעור רכיבה על אופניים מאתגר מהנה ושורף במיוחד עם מוזיקה סוחפת. | ספינינג |
| אימון אירובי בקצב דרום אמריקאי המשלב סגנונות לטיניים שונים. | ZUMBA |
| ריקוד לצלילי מוזיקה ים תיכונית. | ריקודי בטן |
| ריקודי שורות פעילות ספורטיבית ארובית קלילה. ריקודים בשורות תוך הקפדה על שינוי כיוון התנועה. | AEROBIC |
| קל ללמוד את הצעדים והתנועות ולרקוד את השירים לצד מוזיקה קצבית, מקפיצה, מהנה ומשחררת. | LINE DANCE |
| אימון עצים במיוחד עם זמן מדוד המשלב עבודה אירובית ואנאירובית. | TABATA |
| אימון אירובי מהנה על מדרגה המשלב תנועה מעולם הריקוד והאירובי לשריפת שומנים. | STEP UP |
| פעילות מהנה וכיפית במים בשילוב אביזרים לשיפור הכח וסיבולת לב ריאה בליווי מוזיקה. | AQUA SHAPE |
| שיעור אירובי אנרגטי כיפי ומהנה בהשראת מוזיקה לטינית. | LATINO DANCE |
| עיצוב דינאמי עם דגש על תנועה של הגוף לאורך כל האימון לעידוד שריפת שומנים, קלוריות וחיטוב הגוף. לכל תרגיל מוזיקה משתנה ואביזר שמתאים לקצב (משקולות ידיים, כדור פילאטיס, גומיות ועוד...) | MOVE YOUR BODY |

שיעורי כוח עיצוב וחיטוב



| | |
|---|------------------|
| אימון סוחף מאתגר אנרגטי וממכר. חימום עצמתי של קיקבוקס, בנוסף אימון אינטרוולים מעצים לשיפור הכושר האירובי והאנאירובי. אימון כוח בשילוב משקולות, גומיות, ומשקל גוף. | KICKFIT |
| שיעור אנרגטי במיוחד לשיפור כוח מתפרץ, סיבולת לב ריאה בשילוב תרגילי כוח ועיצוב. | POWER PUMP |
| אימון מגוון של תרגילי כוח בשילוב תרגילי סיבולת לב ריאה בסבכים עם אביזרים שונים בליווי מוזיקה אנרגטית. | POWER SHAPE |
| אימון פונקציונלי המשלב כוח ואירובי עם תרגילים כנגד משקל גוף. | BODY CONDITION |
| שיעור המיועד לחיזוק רקמות עצם בעזרת אביזרי אימון. מתאים לגיל 50+. | התעמלות בונה עצם |
| שיעור המשלב עבודה אירובית וחיזוק גוף בעזרת אביזרים שונים. | FIT PUMP |
| שיעור עיצוב וחיזוק יצירתי, שמשלב עבודה דינאמית, שיווי משקל, כוח מתפרץ ופעילות אנאירובית לחיזוק והצרת היקפים. | DYNAMIC FIT |
| אימון רצועות המשלב תרגילי כוח בעזרת משקל גוף כדי לחזק ולחטב את השרירים. | TRX |
| אימון המשלב מגוון תרגילי עיצוב ותרגילי פילאטיס. | PILATES SHAPE |
| אימון כוח ואירובי בעצימות גבוהה בעזרת אביזרים שונים. | HIT משולב |



קאנטרי 360 פלוס +
קבוצת WhatsApp

סירקו את הברקוד והצטרפו
לקבוצת הוואטסאפ שלנו

03-6336000

פקס: 03-6541434 | www.hironit.co.il | דוא"ל רכז חוגים: ניסים אדרי: country10@hironit.co.il

שעות פתיחה: ימים ראשון: 16:00-23:00, שני-חמישי: 5:00-23:00

שישי: 5:00-18:00, שבת: 7:00-18:00

חפשו אותנו בפייסבוק: 360 מרכז הספורט והפנאי

מפרט חוגים | 2026

שיעורי כוח עיצוב וחיטוב

| | | |
|--|------------------------|--|
| | CORE | אימון כוח שמתמקד בשרירי הליבה, חיזוק המייצבים ותרגילי כוח מגוונים ומאתגרים. |
| | FITNESS WORKOUT | אימון מאתגר ומהנה שעובד על כל מרכיבי הכושר לחיזוק ומיצוק השרירים ולשיפור כושר גופני. |
| | FITNESS HIIT | אימון אנרגטי מקצועי ומאתגר במיוחד לשריפת שומנים ולחיזוק מסת השריר באמצעות אביזרים שונים. |
| | עיצוב קלאסי | שיעור עיצוב קלאסי לחיטוב ישבן יריכיים בטן ועוד. |

שיעורים הוליסטיים לגוף ולנפש

| | | |
|--|----------------------------|---|
| | פלדנקרייז | שיעור תנועה רגוע המתמקד בשיפור התנועה, המפרקים וביציבה נכונה. |
| | פילאטיס פונקציונאלי | אימון סוחף ומאתגר שמשלב תרגול קלאסי של פילאטיס עם עקרונות תרגול מודרניים. |
| | יוגה | אימון יוגה המבוסס על רצף תנוחות משתנה בזרימה תוך נשימה איטית ודיוק רב בביצוע בתנוחה ושהייה. |
| | תרפיה בתנועה | תרגול המחזק את שריר הליבה ומטפח את היציבה מתוך התמקדות בנשימה. |
| | STRETCH FIT | אימון המיועד לשיפור יכולות טכניות והחזקת הגוף, הארכת שרירים וגמישות ושיפור טווח התנועה. |
| | התעמלות בריאותית | אימון המשלב תנועה, חימום מפרקים, מתיחות, עיצוב עדין, שיווי משקל ונשימות. |
| | צ"י קונג | תרגילי אנרגיה שמטרתם לאזן גוף ונפש. תרגול בתנועה ככל המנחים וריפוי הגוף מבעיות פיזיות ורגשיות. |
| | Flystick | אימון מורכב מסדרת תרגילים ותנועות זורמות במנחים שונים תוך שימוש במקל. עבודה על חיזוק שרירי הגב והליבה, הגדלת טווחי תנועה ושיפור גמישות. |
| | אימון גופני | אימון פונקציונלי המשלב עקרונות מעולם הפיזיותרפיה, שיקום, פילאטיס, יוגה ואימון גופני קלאסי. |
| | גוף בתנועה | שיעור בתנועה המשלב חימום מפרקים, שיפור טווחי תנועה, מתיחות, תרגילי כוח, שיווי משקל ונשימות באווירה רגועה ונעימה. |



קאנטרי 360 פלוס +
קבוצת WhatsApp

סירקו את הברקוד והצטרפו
לקבוצת הוואטסאפ שלנו

03-6336000

פקס: 03-6541434 | www.hironit.co.il | דוא"ל רכז חוגים: ניסים אדרי: country10@hironit.co.il

שעות פתיחה: ימים ראשון: 16:00-23:00, שני-חמישי: 5:00-23:00

שישי: 7:00-18:00, שבת: 5:00-18:00

חפשו אותנו בפייסבוק: 360 מרכז הספורט והפנאי