

# מפרט חוגים | 2024

## 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 אנארירובית 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

# מפרט חוגים | 2024

## שיעורי כוח עיצוב וחיטוב

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

## שיעורים הוליסטיים לגוף ולנפש

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