

## מפרט חוגים | 2019



### שיעורי אירובי לשיפור סיבולת לב ריאה ושריפת קלוריות

שיעור מהנה ודינמי 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 מוסיקה ים תיכונית.	ריקודי בטן
פעילות גופנית קבוצתית בהשראת אימוני קרוספיט לבניית רמת הכושר באמצעות אביזרים כמו חבלים, משקולות וקטלבלס, במגוון תרגילים אינטנסיביים, דינמיים וחוויתיים.	POWER ZONE
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
אימון אירובי המשלב מחול ותנועה בסגנונות שונים.	DANCE FIT
פעילות מהנה וכיפית במים בשילוב אביזרים לשיפור הכח וסיבולת לב ריאה בליווי מוזיקה.	AQUA SHAPE
שיעור אירובי אנרגטי כיפי ומהנה בהשראת מוסיקה לטינית.	LATINO DANCE



### 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.	Kick and fit
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 בסככים עם אביזרים שונים בליווי מוסיקה אנרגטית.	POWER SHAPE
אימון פונקציונלי המשלב כוח ואירובי עם תרגילים כנגד משקל גוף.	BODY CONDITION
שיעור פילאטיס עם דגש על פיתוח שיווי משקל, גמישות וחיזוק.	PILATES CORE
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 המתבצע עם כדורים גדולים לשיפור שיווי המשקל וגמישות הגוף תוך חיזוק שרירים מייצבים.	FITBALL
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



## מכרם חוגים | 2019



### שיעורי כוח עיצוב וחיטוב

אימון כוח שמתמקד בשרירי הליבה, חיזוק המייצבים ותרגילי כוח מגוונים ומאתגרים.	CORE
שיעור חיזוק ועיצוב שמתמקד על שרירי ליבה, גב ורצפת אגן. שילוב של עבודת כח ושיווי משקל והצרת היקפים.	CORE BALANCE
אימון מאתגר ומהנה שעובד על כל מרכיבי הכושר לחיזוק ומיצוק השרירים ולשיפור כושר גופני.	FITNESS WORKOUT
אימון אנרגטי מקצועי ומאתגר במיוחד לשריפת שומנים ולחיזוק מסת השריר כאמצעות אביזרים שונים.	FITNESS HIIT
שיעור עיצוב קלאסי לחיטוב ישבן יריכיים בטן ועוד.	BURN SHAPE



### שיעורים הוליסטיים לגוף ולנפש

שיעור תנועה רגוע המתמקד בשיפור התנועה, המפרקים וביציבה נכונה.	פלדנקרייז
שיעור המשלב נשימה וזרימה תנועתית לשיפור גמישות וחוזק של קבוצת שרירים וחיזוק איברים פנימיים.	פילאטיס
אימון סוחף ומאתגר שמשלב תרגול קלאסי של פילאטיס עם עקרונות תרגול מודרניים.	פילאטיס פונקציונאלי
אימון יוגה המבוסס על רצף תנוחות משתנה בזרימה תוך נשימה איטית ודיוק רב בכיצוע בתנוחה ושהייה.	יוגה
תרגול המחזק את שריר הליבה ומטפח את היציבה מתוך התמקדות בנשימה.	תרפיה בתנועה
אימון המיועד לשיפור יכולות טכניות והחזקת הגוף, הארכת שרירים וגמישות ושיפור טווח התנועה.	STRETCH FIT
אימון המשלב תנועה, חימום מפרקים, מתיחות, עיצוב עדין, שיווי משקל ונשימות.	התעמלות בריאותית
תרגילי אנרגיה שמטרתם לאזן גוף ונפש. תרגול בתנועה בכל המנחים וריפוי הגוף מבעיות פיזיות ורגשיות.	צ'י קונג
אימון מורכב מסדרת תרגילים ותנועות זורמות במנחים שונים תוך שימוש במקל.	Flystick
עבודה על חיזוק שרירי הגב והליבה, הגדלת טווחי תנועה ושיפור גמישות.	
אימון פונקציונלי המשלב עקרונות מעולם הפיזיותרפיה, שיקום, פילאטיס, יוגה ואימון גופני קלאסי.	אימון גופני
אימון המדמה גלישה על גלשן גלים משתמש באלמנטים של יציבה, עבודה על שרירי הליבה, גמישות, קואורדינציה ואימונים אינטרוולים היוצרים שריפה מוגברת של קלוריות ושומן תוך כדי חיטוב הגוף.	SURFSET