



## עיצוב וחיטוב

שיעור המתחיל ב-20-15 דקות אירובי לשיפור סיבולת לב ריאה ושריפת קלוריות, לאחר מכן עבודה אינטנסיבית לחיזוק וחיטוב אזורים בעיתיים: בטן, ישבן, ירכיים וגב. זהו שיעור אנרגטי במיוחד ומלווה במוסיקה קצבית. במהלך השיעור יש שימוש באביזרים שונים כגון: משקולות, כדורים, גומיות ובודי בר.

## CORE & MORE

שיעור המשלב בתוכו טכניקות יוגה ביחד עם טכניקות פילאטיס. עבודה חזקה על שרירי הליבה.

## פילאטיס

שיעור רגוע ללא אירובי, שם דגש על חיזוק שרירי הליבה, גמישות וחיטוב הגוף. התרגילים נעשים בצורה איטית ומצריכים כוח וריכוז רב, הפילאטיס מחזק בעיקר את הבטן, היות וכל תרגיל מתחיל קודם מאיסוף הבטן. בנוסף, הפילאטיס מצר היקפים, אוסף את הגוף ומקנה הרגלי יציבה בריאים. הפילאטיס עובד על כיווץ השריר תוך כדי הארכתו, מה שיוצר שריר מחוטב וצר. במהלך השיעור יש שימוש באביזרים שונים כגון: גומיות, כדורים, גליל, טבעת וכו'.

## אימון רצועות

שיטת אימון חדשה הנעשית באמצעות רצועות כושר תלויות ועבודה כנגד משקל גוף המאתגרת את כל שרירי הגוף תוך שימוש תמידי בשרירי הליבה. ייחודו של האימון בכך שניתן להשיג תוצאות מהירות בזמן קצר! זהו אימון מאתגר שמעלה את הדופק וכך מגביר את שריפת הקלוריות. אימון ייחודי המתאים לכלל האוכלוסייה ללא קשר לגיל ולרמת כושר גופני.

## התעמלות בונה עצם

שיעור הדומה בעקרונותיו לשיעור עיצוב וחיטוב, מתחיל באירובי מתון לשיפור סיבולת לב ריאה. ולאחר מכן עבודת חיזוק הגוף. במהלך השיעור מפעילים עומס על העצמות מכיוונים שונים על מנת למנוע הידלדלות במסת העצם ולשמר עליה מפני פגיעות עתידיות בגיל המבוגר.

## זומבה

שיטת אימון גופני אירובי המשלב קואורדינציה ותנועות ריקוד שפותחה בקולומביה. השיטה מבוססת על שילוב תנועות ריקוד המושפעות מסגנונות שונים לצלילי מוזיקה לטינית, מערבית ומזרחית, במטרה להפוך את האימון הגופני למהנה.



## קיקבוקס

קיקבוקס היא שיטת לחימה בה משתמשים בבעיטות ואגרופים, שהפכה לענף ספורט פופולרי גם בתור אימון גופני. מטרת אימון הקיקבוקס היא תרומה לחיזוק הגוף, שריפת שומנים מוגברת, שיפור אינטנסיבי של סיבולת לב ריאה ושיפור קואורדינציה. שיעור עם אנרגיות מטורפות!!

## איגרוף קלאסי

איגרוף (Boxing) הינה אומנות לחימה ספורטיבית עם מסורת עתיקה. אימון איגרוף הינו אמצעי מצוין ללימוד הגנה עצמית, פיתוח גוף וסובלת לה ריאה.

## אימון פונקציונאלי

אימון המדמה פעילויות יומיומיות, ומאחר והוא מפעיל קבוצות שרירים רבות הוא מתאפיין בהוצאה קלורית גבוהה ודורש פחות זמן מאימון רגיל. האימון עובד על כל מישורי התנועה, מעורבים בו שרירי הליבה והוא מיועד ליצור שיפור בתפקוד היומיומי או בענפי ספורט. אימונים פונקציונאליים משלבים עבודה על כמה קבוצות שרירים בעת ובעונה אחת והם דורשים שימוש בכל מרכיבי הכושר הגופני.

## Boot Camp (מחנה אימונים)

אימון כושר קבוצתי הלקוח מתוך אימוני המארינס האמריקאי ומבוסס על אימוני כוח וסבולת לב ריאה, כאשר המטרה היא לדחוף את המתאמנים למקסימום הפוטנציאל הפיזי שלהם. האימון שם דגש על מרכיבי כושר שונים ובניהם: שיפור היציבה ושיווי המשקל, חיזוק הגוף והשרירים, שיפור הקואורדינציה ומעודד שריפת קלוריות מרובה והורדת באחוזי שומן.

## אירובי דאנס

שיעור זה מטרתו שריפת שומנים מוגברת ע"י פעילות אירובית, בשילוב כוריאוגרפיה מהנה ומלהיבה. לשיעור דרגות קושי שונות, רצוי להתחיל בדרגה הנמוכה ולהתקדם. העקביות משתלמת!

## PITBOX

אימון אירובי אינטנסיבי ללא מגע, הנלקח מיסודות אימון האגרוף הקלאסי ומשלב שיטות של מתאגרפים מקצועיים.

השיעור כולל שילובים אתלטיים כגון: אגרופים וחסיומות, דילוגים, עבודה כנגד שק אגרוף, טכניקות אימון קרקע, תרגילי זריזות ומהירות ו- Shadow Boxing.