



סניף נשר



מערכת חוגים נובמבר 2021

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
<p>חפשו אותנו כחנות האפליקציות בשם "קאנטרי נשר"</p>	08:00-08:50 התעמלות במים ויקטוריה (בריכה)	08:00-08:50 התעמלות במים שרונה בר (בריכה)	08:00-08:50 התעמלות במים שרונה בר (בריכה)	08:00-08:50 התעמלות במים שרונה בר (בריכה)	08:00-08:50 התעמלות בריאותית יעל (אולם אורן)
	09:00-09:50 התעמלות במים ויקטוריה (בריכה)	08:00-08:50 פילאטיס מיכל בנסיי (אולם אורן)	09:00-09:50 התעמלות במים ויקטוריה (בריכה)	09:00-09:50 בניית ציפופת עצם נורה קורנברג (אולם אורן)	09:00-09:50 יוגה בלה (אולם אורן)
	08:00-08:50 פאולה רוני (אולם אורן)	09:00-09:50 פיטבול מיכל בנסיי (אולם אורן)	08:00-08:50 מתיחות ויקטוריה (אולם אורן)	09:00-09:50 פילאטיס רחלי (אולם אורן)	09:00-10:00 ברידג' - מתחילים ברוך טל (אולם כלנית)
	09:00-09:50 CORE FITNESS מיכל אומן (אולם אורן)	10:00-10:50 זומבה דורין אברהם (אולם אורן)	09:00-09:50 עיצוב דינאמי שרונה בר (אולם אורן)	10:00-10:50 פנדנקרייז נורה (אולם אורן)	10:00-12:00 ברידג' - מתקדמים ברוך טל (אולם כלנית)
	10:00-10:50 יוגה לאטיס מיכל אומן (אולם אורן)		10:00-10:50 פילאטיס אלדד (אולם אורן)	11:00-12:00 ריקודי שורות איריס (אולם אורן)	11:00-11:50 ריקודי בטן טובה רז (אולם אורן)
	11:00-11:50 פנדנקרייז בלה נאור (אולם אורן)				

שיתורי בוקר

כניסה עם תו ירוק בלבד!

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
18:00-18:50 עיצוב וחיטוב ויקטוריה (אולם אורן)	18:00-18:50 עיצוב פונקציונאלי שרונה בר (אולם אורן)	18:00-18:50 עיצוב דינאמי ATB יאנה (אולם אורן)	18:00-18:50 עיצוב טבאתה דורין גולדשטיין (אולם אורן)	18:00-18:50 עיצוב וחיטוב מיכאל שפיר (אולם אורן)	18:00-18:50 עיצוב וחיטוב מיכאל שפיר (אולם אורן)
19:00-19:50 פילאטיס מתיחות ויקטוריה (אולם אורן)	18:00-18:50 ספינינג יוסי משיטה (אולם אלה)	18:00-18:50 רצועות יאנה (אולם ספינינג)	19:00-19:50 פילאטיס דורין גולדשטיין (אולם אורן)	18:00-18:50 ספינינג יוליה (אולם אלה)	19:00-19:50 אימון CORE מיכאל שפיר (אולם אורן)
20:00-21:30 יוגה בלה נאור (אולם אורן)	19:00-19:50 פילאטיס מתיחות שרונה בר (אולם אורן)	19:00-19:50 פילאטיס לימור (אולם אורן)		19:00-19:50 אימון CORE מיכאל שפיר (אולם אורן)	
	19:30-21:00 ביודנסה (אולם אלה)	20:00-20:30 ריקודי עם-מתחילים לימור שפירא (אולם אורן)		19:00-19:50 רצועות יוליה (אולם ספינינג)	
	20:00-20:50 זומבה רחלי נחום (אולם אורן)	20:30-22:00 ריקודי עם-מתקדמים לימור שפירא (אולם אורן)			

שיתורי ערב

מקרא

- בריכה
- אולם אורן
- אולם ספינינג
- אולם כלנית
- אולם אלה

נוהל רישום לחוגים:

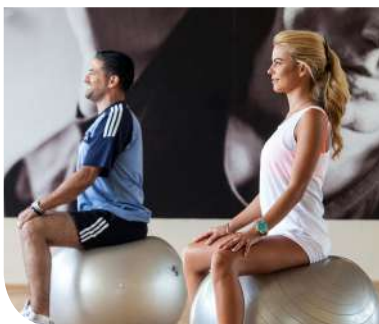
יש להירשם מראש לשיעורים • הרישום יפתח 20 שעות לפני מועד תחילת השיעור ועד דקה לפני תחילת השיעור • הרישום לשיעור יעשה בקבלה ואו באפליקציה • יש להגיע לשיעורים 5 דקות לפני המועד שנקבע לתחילתם • לא תותר כניסה לשיעורים לאחר מועד תחילתם • חברה/שלא ירשם/תירשם מראש כאמור לא יורשו להשתתף בשיעור אלא על בסיס מקום פנוי בלבד • החברה שומרת לעצמה את הזכות לבטל שיעור במידה ואין כמות משתתפים מספיקה לקיום שיעור כפי שיקבע ממת לעת על ידי החברה

17:30-17:45 , 20:00-20:15	ימי א'	מיני קלאס בטן בחדר כושר	16:00-22:00	שעות פעילות הקאנטרי (כולל בריכה פנימית)	
08:30-08:45 , 10:00-10:15	ימים ב'-ה'		06:00-22:00	ימי ב'-ה'	
17:30-17:45 , 20:00-20:15	ימי ו'		06:00-17:00	ימי ו'	
08:30-08:45 , 10:00-10:15	ימי ו' ו-שבת		07:00-16:00	ימי שבת	



סניף נשר

פירוט והסבר על השיעורים המקצועיים



שיעורי עיצוב וחיזוק להצרת היקפים

חיטוב ישבן, ירכיים ובטן
אימון פונקציונאלי המשלב עבודה אירובית, כוח וחיזוק שרירי הליבה בעצימויות משתנות. מתאים לכולם. שיעור המשפר את התנועה ומונע פציעות. משפר את המוטיבציה לצאת מחוץ לאזור הנוחות שלכם.

עיצוב וחיטוב עיצוב פיטבול
פעילות אינטנסיבית לחיזוק, עיצוב וחיטוב הגוף בעזרת אביזרי אימון. אימון בעזרת כדור פיטבול, המשלב כוח, גמישות, שיווי משקל ותנועה.
עיצוב וחיטוב אינטרוולים
שיעור המשלב עבודת חיזוק + אירובי. גם כושר, גם כוח!
התעמלות בונה עצם
פעילות גופנית לחיזוק רקמות העצם באמצעות לחץ והגברת עומסים.
עיצוב וחיטוב קלנטיקס
עבודה סטטית אל תוך השריר להצרת היקפים תוך התמקדות על חיזוק השרירים המייצבים.

שיעורי אירובי לסיבולת לב-ריאה ולשריפת קלוריות/שומנים

סייקלינג
שיעור סייקלינג מובנה המבוסס על תנועות של רכיבת שטח. מעצים את הכושר האירובי ומשפר תפקודי לב-ריאה. שורך כ-800 קלוריות בשיעור.
זומבה
שיעור אירובי בקצב דרום אמריקאי המשלב סגנונות לטיניים שונים: סלסה, סמבה, מרגה, פלמנקו, צ'ה צ'ה ועוד. מתאים לכל מי שאוהב להזיע, רוצה להתאמן ונהנה לרקוד.
ריקודי עם
שיעור ריקוד מעגלים לצלילי מוסיקה ישראלית. מתאים לכולם!

שיעורי CROSS TRAINING לשיפור אירובי וכוח

עיצוב דינאמי
שיעור עיצוב בתנועה.
עיצוב וחיטוב אינטרוולים
שיעור המשלב עבודת חיזוק + אירובי. גם כושר-גם כוח!
אימון פונקציונאלי
אימון על מכשירי כוח יעודיים בזמן קצוב ובליווי מדריך. משלב עבודה על כוח ופעילות אירובית.

שיעורי SOFT לגוף ולנפש

פילאטיס פיטבול
שיעור המעניק עוצמה חווייתית גבוהה לשיפור הכוח, הגמישות והיציבה תוך זרימה תנועתית. אימון הוליסטי בעזרת כדור FITBALL המשלב יוגה, פילאטיס ומתיחות. השילוב האידיאלי בין הגוף והנפש באמצעות נשימה, תנועות, הרפיה וריכוז.
יוגה פילאטיס CORE
שילוב והנאה של שני העולמות יחד: יוגה ופילאטיס. הקשבה לגוף ומודעות לחיבור גוף ונפש. אימון לחיזוק הגוף והצרת הקפים הממוקד בשרירי הליבה.
פלדנקרייז
הגדלת טווח תנועה, הנחלת הרגלים תנועתיים בריאים ומודעות גוף דרך רצף תנועות עדינות. עבודה לחיזוק שרירי רצפת האגן.
מתיחות
אימון המשלב תנועות לשמירה על גמישות הגוף, הגדלת טווח התנועה, הארכת שרירים וחיזוק שרירי הבטן, באווירה מיוחדת לצלילי מוסיקה שקטה ומרגיעה.
התעמלות בריאות
שיעור רגוע המשלב עבודה לחיזוק השרירים ומתיחות.

ברידג'
הוא משחק קלפים מבוסס לקיחות וחשיבה. במשחק משתתפים ארבעה שחקנים, המחולקים לשני זוגות יריבים. אתגר, חשיבה והנאה צרופה.

שיעורי TRX

אימון באמצעות רצועות מתח אשר מתבסס על משקל הגוף, באמצעותן ניתן לבצע מספר רב של תרגילים ולהשיג מגוון מטרות כגון שריפה קלורית, חיזוק שרירים מייצבים, שיפור הכושר הגופני ועוד.

17:30-17:45 , 20:00-20:15
08:30-08:45 , 10:00-10:15
17:30-17:45 , 20:00-20:15
08:30-08:45 , 10:00-10:15

מיני קלאס בטן
בחדר כושר
ימי א'
ימים ב'-ה'
ימי ו' ו-שבת

16:00-22:00
06:00-22:00
06:00-17:00
07:00-16:00

שעות פעילות הקאנטרי
(כולל בריכה פנימית)
ימי א'
ימים ב'-ה'
ימי ו'
ימי שבת



פגשו אותנו
בפייסבוק -

04-68999999

כתובתנו - דרך בר יהודה 113 נשר
דוא"ל - cs@space-cn.co.il