



סניף נשר

מבצע!
חבילה של 10 כניסות
בעלות של 59 ₪
למביאים חברה
2 אימונים ללא עלות!
 (אין חובה להיות מגוי בקאנטרי)



מערכת סטודיו פילאטיס מכשירים נובמבר 2021

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	
	08:00-08:55 ליטל פרץ	08:00-08:55 ליטל פרץ	08:00-08:55 שימי הרשברג	08:00-08:55 ליטל פרץ	08:00-08:55 שימי הרשברג	בוקר
	09:00-09:55 ליטל פרץ	09:00-09:55 ליטל פרץ	09:00-09:55 שימי הרשברג	09:00-09:55 ליטל פרץ	09:00-09:55 שימי הרשברג	
	18:00-18:50 ענבל חודדה	18:00-18:55 ליטל פרץ	18:00-18:55 יוליה לייקין	18:00-18:55 ליטל פרץ	18:00-18:55 ליטל פרץ	ערב
	19:00-19:50 ענבל חודדה	19:00-19:55 ליטל פרץ	19:00-19:55 יוליה לייקין	19:00-19:55 ליטל פרץ	19:00-19:55 ליטל פרץ	

יש להירשם מראש לשיעורים • הרישום פתוח לתקופה קדימה מיום הרכישה • הרישום לשיעור יעשה 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 מעת לעת על ידי החברה • שיעור שלא יבוטל 8 שעות מראש לא יאושר החזר עבורו

הרשמות במייל: racheli@space-cn.co.il או לנייד 055-7212075 בין השעות 09:00-17:00

פילאטיס מכשירים

הגדלת נפח הריאות ומחזור הדם באמצעות נשימה עמוקה ובריאה הוא היתרון העיקרי. כוח וגמישות של שרירי הליבה ושרירי הגב, קואורדינציה שרירית ומנטלית - הם מרכיבי מפתח בתוכנית פילאטיס יעילה. יציבה, שיווי משקל, כוח הליבה משתפרים באיכותם בזכות התרגול. צפיפות העצם ובריאות המפרקים משתפרות כמו גם השמירה על עמוד שדרה בריא וגמיש. שיטת הפילאטיס מלמדת איזון ובקרה של הגוף, תכונה הגולשת לתחומי חיים נוספים.

מיטת הפילאטיס זוהי מיטה שטוחה שמחליקה קדימה ואחורה וההתנגדות משתנה ע"פ שינוי מספר הקפיצים.

שיטת פילאטיס משפרת ומחנכת למודעות גוף, יציבה, גמישות, חיזוק, קואורדינציה, חיוניות ויעילות תנועתית. מעבר להקלה על מתחים פיזיים ורגשיים, תרגול פילאטיס יכול לעזור בהפגת כאבים כרוניים, העלאת רמת האנרגיה ופעילות יעילה של האברים הפנימיים.

פילאטיס מכשירים יכול להיות מותאם לכל אחד, בכל מצב, ובכל גיל!