



סניף נשר

מערכת חוגים פברואר 2022



יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
<p>חפשו אותנו בחנות 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 אשל (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)	08:00-08:50 מתיחות ויקטוריה (אולם אורן)	08:00-08:50 התעמלות עם כסאות שימי הרשברג (אולם אורן)
	08:00-08:50 פאולה רוני ווקסלר (אולם אורן)	09:00-09:50 פיטבול מיכל בנסיי (אולם אורן)	08:00-08:50 מתיחות ויקטוריה (אולם אורן)	09:00-09:50 עיצוב דינאמי שרונה בר (אולם אורן)	09:00-09:50 בניית צפיפות עצם נורה (אולם אורן)
	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 פילאטיס אלדד אילדיס (אולם אורן)	10:00-10:50 פלדנקרייז נורה (אולם אורן)
	10:00-10:50 יוגה לאטיס מיכל אומן (אולם אורן)	11:00-11:50 פלדנקרייז בלה נאור (אולם אורן)	10:00-10:50 פילאטיס אלדד אילדיס (אולם אורן)	11:00-12:00 ריקודי שורות איריס נפזסי (אולם אורן)	09:00-12:00 ברידג' - מתקדמים ברוך טל (אולם כלנית)
			11:00-11:50 ריקודי בטן טובה רז (אולם אורן)		

שיעורי בוקר

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
18:00-18:50 עיצוב וחיטוב מיכאל שפירו (אולם אורן)	18:00-18:50 עיצוב פונקציונאלי שרונה בר (אולם אורן)	18:00-18:50 עיצוב דינאמי ATB אנה דיניץ (אולם אורן)	18:00-18:50 עיצוב טבאתה דורין גולדשטיין (אולם אורן)	18:00-18:50 עיצוב וחיטוב מיכאל שפירו (אולם אורן)	18:00-18:50 עיצוב וחיטוב מיכאל שפירו (אולם אורן)
19:00-19:50 פילאטיס מתיחות מיכאל שפירו (אולם אורן)	18:00-18:50 ספינינג יוסי משיטה (אולם אלה)	18:00-18:50 רצועות אנה דיניץ (אולם ספינינג)	19:00-19:50 פילאטיס דורין גולדשטיין (אולם אורן)	18:00-18:50 ספינינג רינת אגמון (אולם אלה)	18:00-18:50 ספינינג רינת אגמון (אולם אלה)
20:00-21:30 יוגה גילה אשל (אולם אורן)	19:00-19:50 פילאטיס מתיחות שרונה בר (אולם אורן)	19:00-19:50 פילאטיס לימור דה פז (אולם אורן)	19:00-19:50 פילאטיס לימור דה פז (אולם אורן)	19:00-19:50 אימון CORE מיכאל שפירו (אולם אורן)	19:00-19:50 אימון CORE מיכאל שפירו (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 רינת אגמון (אולם ספינינג)	19:00-19:50 רצועות רינת אגמון (אולם ספינינג)
	20:00-20:50 זומבה רחלי רחום (אולם אורן)	20:30-22:00 ריקודי עם-מתקדמים לימור שפירא (אולם אורן)			

שיעורי ערב

מקרא

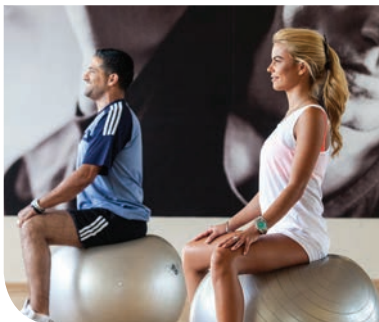
- בריכה
- אולם אורן
- אולם ספינינג
- אולם כלנית
- אולם אלה

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 08:30-08:45 , 10:00-10:15 17:30-17:45 , 20:00-20:15 08:30-08:45 , 10:00-10:15	ימי א' , ימים ב'-ה' , ימי ו' ו-שבת	מיני קלאס בטן בחדר כושר	חדר כושר בלבד	16:00-23:00 06:00-23:00 06:00-17:00 07:00-17:00	שעות פעילות הקאנטרי (כולל בריכה פנימית) ימי א' , ימי ב' - ה' , ימי ו' , ימי שבת
--	------------------------------------	-----------------------------------	---------------	--	--

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 עיצוב וחיטוב אינטרוולים התעמלות בונה עצם עיצוב וחיטוב קלנטיקס
פעילות אינטנסיבית לחיזוק, עיצוב וחיטוב הגוף בעזרת אביזרי אימון. אימון בעזרת כדור פיטבול, המשלב כוח, גמישות, שיווי משקל ותנועה. שיעור המשלב עבודת חיזוק + אירובי. גם כושר, גם כוח! פעילות גופנית לחיזוק רקמות העצם באמצעות לחץ והגברת עומסים. 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 וכו'. מתאים לכל מי שאוהב להזיע, רוצה להתאמן ונהנה לרקוד.

ריקוד עם
שיעור ריקוד מעגלים לצלילי מוסיקה ישראלית. מתאים לכולם!

שיעורי CROSS TRAINING לשיפור אירובי וכוח

עיצוב דינאמי
שיעור עיצוב בתנועה.

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

שיעורי SOFT לגוף ולנפש

פילאטיס פיטבול יוגה פילאטיס CORE פלדנקרייז מתחיות התעמלות בריאות ברידג'
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. שילוב והנאה של שני העולמות יחד: יוגה ופילאטיס. הקשבה לגוף ומודעות לחיבור גוף ונפש. אימון לחיזוק הגוף והצרת הקפים הממוקד בשרירי הליבה. הגדלת טווח תנועה, הנחלת הרגלים תנועתיים בריאים ומודעות גוף דרך רצף תנועות עדינות. עבודה לחיזוק שרירי רצפת האגן. אימון המשלב תנועות לשמירה על גמישות הגוף, הגדלת טווח התנועה, הארכת שרירים וחיזוק שרירי הבטן. באווירה מיוחדת לצלילי מוסיקה שקטה ומרגיעה. שיעור רגוע המשלב עבודה לחיזוק השרירים ומתיחות.

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

שעות פעילות הקאנטרי (כולל בריכה פנימית)
16:00-23:00 ימי א'
06:00-23:00 ב' - ה'
06:00-17:00 ימי ו'
07:00-17:00 ימי שבת