



**סניף נשר**  
**מערכת חוגים**  
**סטודיו מבוגרים 2022**

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת	
<p>חפשו אותנו בחנות האפליקציות בשם "קאנטרי נשר"</p>	08:00-08:50 <b>התעמלות במימ</b> רינת אגמון (בריכה)	08:00-08:50 <b>התעמלות במימ</b> שרונה בר (בריכה)	08:00-08:50 <b>התעמלות במימ</b> רינת אגמון (בריכה)	08:00-08:50 <b>התעמלות במימ</b> שרונה בר (בריכה)	08:00-08:50 <b>התעמלות בריאותיות</b> לימור דה פז (אולם אורן)	09:00 סבב מדריכים (אולם אורן)	
	09:00-09:50 <b>התעמלות במימ</b> רינת אגמון (בריכה)	08:00-08:50 <b>התעמלות עם כסאות</b> שימי הרשברג (אולם אורן)	09:00-09:50 <b>התעמלות במימ</b> שרונה בר (בריכה)	08:00-08:50 <b>פילאטיס</b> מיכל בנסיי (אולם אורן)	09:00-09:50 <b>פילאטיס</b> מיכל בנסיי (אולם אורן)	09:00-09:50 <b>יוגה</b> בלה נאור (אולם אורן)	10:00 סבב מדריכים (אולם אורן)
	08:00-08:50 <b>פאולה</b> רוני ווקסלר (אולם אורן)	09:00-09:50 <b>עיצוב וחיטוב</b> שימי הרשברג (אולם אורן)	08:00-08:50 <b>מתיחות</b> ניגי עבדאייב (אולם אורן)	09:00-09:50 <b>פיטבול</b> מיכל בנסיי (אולם אורן)	09:00-09:50 <b>עיצוב דינאמי</b> שרונה בר (אולם אורן)		
	09:00-09:50 <b>CORE FITNESS</b> מיכל אומן (אולם אורן)	10:00-10:50 <b>פנדנקרייז</b> נורה (אולם אורן)	10:00-10:50 <b>עיצוב דינאמי</b> שרונה בר (אולם אורן)	10:00-10:50 <b>זומבה</b> רייצ'ל אטיאס (אולם אורן)	10:00-12:00 <b>ברידג' - מתקדמים</b> ברוך טל (אולם כלנית)		
	10:00-10:50 <b>יוגה לאטיס</b> מיכל אומן (אולם אורן)	10:00-13:00 <b>ברידג' - מתקדמים</b> ברוך טל (אולם כלנית)	10:00-10:50 <b>פילאטיס</b> אלדד אילדיס (אולם אורן)	11:00-11:50 <b>פילאטיס</b> ריקודי שורות איריס נפוס (אולם אורן)	11:00-11:50 <b>פילאטיס</b> ריקודי שורות איריס נפוס (אולם אורן)		
11:00-11:50 <b>פנדנקרייז</b> בלה נאור (אולם אורן)	11:00-11:50 <b>ריקודי בטן</b> טובה רז (אולם אורן)	11:00-12:00 <b>ריקודי שורות</b> איריס נפוס (אולם אורן)					

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי
18:00-18:50 <b>עיצוב וחיטוב</b> מיכאל שפירו (אולם אורן)	18:00-18:50 <b>עיצוב פונקציונאלי</b> שרונה בר (אולם אורן)	18:00-18:50 <b>עיצוב דינאמי</b> לימור דה פז (אולם אורן)	18:00-18:50 <b>עיצוב סבאטה</b> דורין גולדשטיין (אולם אורן)	18:00-18:50 <b>עיצוב וחיטוב</b> מיכאל שפירו (אולם אורן)	
19:00-19:50 <b>פילאטיס מתיחות</b> מיכאל שפירו (אולם אורן)	18:00-18:50 <b>ספינינג</b> יוסי משיטה (אולם אלה)	19:00-19:50 <b>פילאטיס</b> לימור דה פז (אולם אורן)	19:00-19:50 <b>פילאטיס</b> דורין גולדשטיין (אולם אורן)	18:00-18:50 <b>ספינינג</b> רינת אגמון (אולם אלה)	
20:00-21:30 <b>יוגה</b> שלי בר אור (אולם אורן)	19:00-19:50 <b>פילאטיס מתיחות</b> שרונה בר (אולם אורן)	20:00-20:30 <b>ריקודי עם מתחילים</b> לימור שפירא (אולם אורן)		19:00-19:50 <b>אימון CORE</b> מיכאל שפירו (אולם אורן)	
	19:30-21:00 <b>ביודנסה</b> אולם אלה)	20:30-22:00 <b>ריקודי עם מתקדמים</b> לימור שפירא (אולם אורן)		20:00-20:50 <b>זומבה</b> רחלי רחום (אולם אורן)	

**מקרא**

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

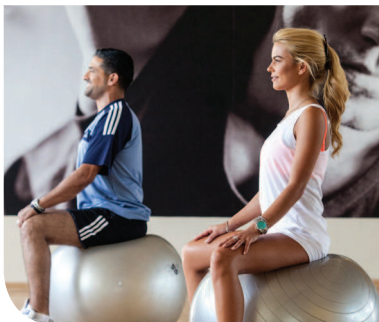
**נוהל רישום לחוגים:**  
 • יש להירשם מראש לשיעורים • הרישום יפתח 20 שעות לפני מועד תחילת השיעור ועד דקה לפני תחילת השיעור • הרישום לשיעור יעשה בקבלה ואו באפליקציה • יש להגיע לשיעורים 5 דקות לפני המועד שנקבע לתחילתם • לא תותר כניסה לשיעורים לאחר מועד תחילתם • חברה שלא ירשם/תירשם מראש כאמור לא יורשו להשתתף 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'	<b>מיני קלאס בטן</b>	חדר כושר בלבד	16:00-23:00	<b>שעות פעילות הקאנטרי</b>
08:30-08:45 , 10:00-10:15	ימים ב'-ה'	בחדר כושר		06:00-23:00	(כולל בריכה פנימית)
17:30-17:45 , 20:00-20:15				06:00-17:00	ימי ו'
08:30-08:45 , 10:00-10:15	ימי ו' ו-שבת			07:00-17:00	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 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, מרנגה, 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 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**  
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.  
**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**  
ימי א' ימים ב'-ה'  
ימי ו' ו-שבת  
בחדר כושר

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