



mati_shape_harhoma

לפרטים והרשמה: 02-535-6444
כתובת: אסתר רזיאל נאור 10, הר חומה

שיעורי סטודיו - קאנטרי מטי שייפ הר חומה

SHAPE **הר חומה**
קאנטרי הר חומה

רביעי				שלישי				שני				ראשון				
פילאטיס מכשירים	ספינינג/ התעמלות במים	כסף	זהב	פילאטיס מכשירים	ספינינג/ התעמלות במים	כסף	זהב	פילאטיס מכשירים	ספינינג/ התעמלות במים	כסף	זהב	פילאטיס מכשירים	ספינינג/ התעמלות במים	כסף	זהב	
	08:15 התעמלות במים מאירה							08:00 מיה **	שעות פעילות לגברים בלבד 06:00 - 09:00 (לא מתקיימים שיעורי סטודיו)				08:00 ליאור ***	מתחם הקאנטרי נפתח בשעה 12:00		
09:00 ענבל **								09:00 מיה **					09:15 ענבל ***			
			10:10 פילאטיס ** ענבל				10:00 פילאטיס ** ליאור	10:00 מיה *	09:30 התעמלות במים שחן		09:15 התעמלות בריאותית כסא ** מאירה					
15:00 קמי **				11:00 חיטל **							10:30 פילאטיס ** חיטל				12:05 התעמלות בריאותית * קמי	
16:00 קמי **	שעות פעילות לגברים בלבד 16:00 - 19:00 (לא מתקיימים שיעורי סטודיו)							15:00 קמי **			16:30 התעמלות בריאותית * קמי					
17:00 קמי **				17:30 ליאור **	20:05 ספינינג (מעורב) לאה	17:30 פילאטיס ** פרלה	17:30 קמי **		17:30 עיצוב הגוף ** מלכה	17:00 מיה *	17:00 עיצוב HIIT *** מלכה	17:00 פילאטיס * חיטל				
18:00 חוג נערות פ. מכשירים				18:30 ליאור **		18:30 עיצוב *** פרלה	18:30 חיטל **	19:15 ספינינג (מעורב) דניאל		18:00 חוג נערות פ. מכשירים	18:00 ספינינג ג. מלכה	19:00 טאבטה בטן *** חדווה	18:00 זומבה שחן			
19:00 קמי **		19:05 בטן ישבן ירכיים ** חדווה	19:30 ליאור **			19:30 זומבה *** שחן	19:30 חיטל **			19:05 אימון תחנות (מעורב) *** נאור	19:00 מיה **				19:00 טאבטה בטן *** חדווה	
20:00 קמי **		19:00 טאבטה בטן ** חדווה	20:30 ליאור **			20:30 פילאטיס * שחן	20:30 ענבל **			20:00 יוגה * * רחלי	20:00 מיה ***	20:05 התעמלות במים מירה				



לפרטים והרשמה: 02-535-6444
כתובת: אסתר רזיאל נאור 10, הר חומה

שיעורי סטודיו - קאנטרי מטי שייף הר חומה



מוצאי שבת				שישי				חמישי			
פילאטיס מכשירים	ספינינג/ התעמלות במים	כסף	זהב	פילאטיס מכשירים	ספינינג/ התעמלות במים	כסף	זהב	פילאטיס מכשירים	ספינינג/ התעמלות במים	כסף	זהב
19:00 ליאור **				07:45 אלונה ***			08:15 עיצוב מתון ** חדוה	07:00 ליאור **			
20:00 ליאור **			20:30 אימון תחנות (גברים) *** נאור	08:35 אלונה ***		09:00 יוגה * יעל		08:00 ליאור ***			
				09:25 אלונה ***	09:30 ספינינג דניאל		09:30 Body Power *** שירה	09:00 פרלה ***			
				10:15 אלונה (מעורב) ****							11:00 התעמלות בריאותית * קמי
				11:05 ענבל **				12:00 קמי **			
				12:05 ענבל **				13:00 קמי **			17:30 עיצוב HIIT *** חדוה
								17:30 נוי ***			18:30 פילאטיס ** ליאור
											20:00 אימון תחנות (גברים) *** נאור
								19:30 ליאור (מעורב) ***	שעות פעילות לגברים בלבד 19:30 - 22:30 (לא מתקיימים שיעורי סטודיו)		

הדגשים חשובים:

יש להרשם מראש לשיעורים יום לפני החל מ 7 בבוקר.

ניתן להרשם ל 3 שיעורי סטודיו בשבוע + שיעור 1 בבריכה.

הרשמה לשיעורים חובה - ניתן לעשות זאת באמצעות האפליקציה ו/או בטלפון. משך כל שיעור 55 דק', התעמלות במים 45 דק'. לא תתאפשר כניסה לאחר 10 דק' איחור. הקפידו לעמוד בזמנים.

השיעורים מסומנים על פי דרגת קושי. הקפידו להכנס לשיעור המותאם ליכולתכם. חובה להגיע עם מגבת ונעלי ספורט למעט יוגה ופילאטיס שם אפשר להתאמן יחפים / עם גרביים

דרגות קושי:

★ קל עד בינוני: שיעורים בקצב נינוח יחסית, המתמקדים בבניית יסודות, עבודה על טכניקה נכונה והסתגלות למאמץ. מתאים מאוד למתחילים או למי שמחפש אימון מאוזן ולא אינטנסיבי מדי.

★★ בינוני: השיעור הקלאסי למתאמנים קבועים. שילוב של אתגר וסיבולת בקצב עבודה רציף. מתאים למי שכבר מכיר את התנועות ורוצה לשמור על כושר גבוה בצורה עקבית.

★★★ בינוני עד קשה: כאן אנחנו מעלים הילוך. השיעורים כוללים עצימות גבוהה יותר, תרגילים מורכבים ודרישה לסיבולת לב-ריאה וכוח. מיועד למתאמנים שרוצים להזיע ולהתקדם לשלב הבא.

★★★★ מתקדמות מאוד: האתגר האולטימטיבי. שיעורים בעצימות מקסימלית המיועדים למתאמנים מנוסים בלבד. דגש על ביצועים, כוח מתפרץ וטכניקות מתקדמות שיבחנו את הגבולות שלכם.



מז'יט ש'אט מוא רז'ז'יאכ. מוסמטת ומוסמטת א'י א'מ'י'ע'צ'ת
ונ'א'י'ס י'ח'ז א'ת מ'א'י'מ'ון מ'א'ו'ל'ף ע'ז'ו'כ'כ'א.

קמי אפללו, מנהלת הסטודיו - קאנטרי הר חומה