טבלת חוגים חודש: אוגוסט

פארק הנופש והספורט: 08-9151121

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
בוקר	08:15-09:15 פילאטיס ארז החל מ1/8	08:15-09:15 פילאטיס שי החל מ-2-8	08:15- 09:15 fitball&core ריקי	08:15-09:15 פילאטיס רלי	08:15 - פילטיס תומר דפני	08:15-09:15 יוגה סטלה
						09:20-10:20 קאנגו שרית
						10:30-11:30 body-challenge ארז
		18:00-19:00 היט ארז		18:00-19:00 פילטיס רלי		
ערב	19:00-20:00 זומבה ענבל החל מ1/8	19:00-20:00 פילאטיס ארז	19:00-20:00 דאנס ריקו	19:00-20:00 זומבה ענבל	19:00-20:00 טאבטה טל	
	20:30-21:30 קנגו שרית	20:15-21:15 יוגה סטלה	20:00-21:00 core&pilates שי- החל 8/8מ	20:00-21:00 עיצוב דינמי נאווה -החל מ11/8		מוצ"ש 20:30-21:30 דאנס-ריקו החל מ 7/8

הסבר על סוגי החוגים

core pilate - אימון המשלב נשימה /תנועה/ כוח שיוי משקל ברצפים זורמים, יעילים. מהנים אשר מחוללים שינוי משמעותי בתפקוד היום יום.

עיצוב דינאמי - אימון חויתי לעיצוב וחיזוק שרירי הגוף. אימון המשלב עבודה כוח/ קאורדינציה/ שיוי משקל /סבולת שריר .

קיקבוקס- אימון קיצבי המשלב קאורדינציה וקמבינציות תנועתיות מענף הלחימה.

יוגה- אימון גופני-רוחני שמקורה בתורות החשיבה ההינדיות. כיום נפוצה היוגה בגרסאות שונות ברוב ארצות המערב, לרוב כאימון גופני למטרות בריאות והנאה.

kango jump- אימון אירובי המשפר את סבולת לב הריאה .בעזרת נעליים מיוחדות . באימון קאנגו שורפים עד 1000 קלוריות באימון.

BODY CHALLENGE- אימון מאתגר בעצימות בינונית וגבוה עובד על עיוצב הגוף.

ראגטון dance- שעה שכולה חויה לטינית ,אימון סוחף סקסי מפוצץ באנרגיות משפר את יכולות הארובי / קאורדינציה/ ומצב הרוח

hit אימון כושר פונקציונאלי ששורף הכי הרבה קלוריות .

zumba- אימון אירובי באמצעות ריקוד המבוססת על שילוב תנועות ריקוד מסוגננות שונים לצלילי מוזיקה לטינית .

fitball- הוא אביזר פילאטיס ועיצוב המאפשר לנו תרגילים המתמקדים בחיזוק שרירי הגב והבטן ומסייע לשמירת שיווי משקל