

מערכת החוגים



מדריך פתיחה • ניווט מהיר • מקרא סימונים

ברוכים הבאים! חוברת המערכת שלנו מרכזת יותר מ-100 אימונים בשבוע בשני אולמות (1/2) וסטודיו פילאטיס מכשירים (P). עמוד זה יעזור לכם לנווט לחוג המתאים במהירות.

איך משתמשים במערכת?

1. נרשמים דרך האפליקציה (סרקו QR).
2. בוחרים לפי קטגוריה ורמת עצימות ★.
3. בודקים את הסטודיו (1/2 או P) ואת שעת האימון.
4. שימו לב לסימון ♀ לנשים בלבד; ללא הסימון – האימון מעורב.



מקרא סימונים

- רמת עצימות: ★ קל | ★★ בינוני | ★★★ מתקדם
- נשים בלבד: ♀
- P = סטודיו פילאטיס מכשירים | 1/2 = אולמות הסטודיו
- משך אימון ברירת מחדל: 45–60 דקות

תוכן העניינים

	2 אימוני כוח
	3 יוגה ופילאטיס (מזרון)
	4 אימוני עיצוב
	5 אימונים אירוביים
	6 אימונים משולבים
	7 פילאטיס מכשירים
	8 אימוני גיל הזהב + ילדים

נהלי רישום מהיר

- הרשמה/ביטול באפליקציה בלבד (מדיניות מעודכנת באפליקציה).
- הגעה 5 דקות לפני תחילת האימון; יש רשימת המתנה חכמה.
- ציוד חובה: מגבת ובקבוק מים; גרבי פילאטיס – לסטודיו P.
- שינויים בלו"ז עשויים לקרות; המידע המחייב מופיע באפליקציה.

IOS

Android



← סרקו לנווט ולהרשמה באפליקציה



Power Station • Power Endurance • Power & Core

Power Endurance



אימון סיבולת כוח לכל
שרירי הגוף הכולל
חזרות מרובות

Power Station



אימון חיזוק וכוח
פונקציונאלי המחטב את
הגוף וממצק את
השרירים

Power & Core



אימון המשלב תרגילי
כוח ותרגילים לחיזוק
שרירי הליבה של הגוף



יום א' סטודיו

1 Power Station 08:00

1 Power & Core 10:00

1 Power Endurance 18:00

יום ב'

1 Power Station 08:00

1 Power & Core 09:00

יום ג'

1 Power Station 18:00

1 Power Station 20:00

יום ד'

1 Power Station 08:00

1 Power Endurance 10:15

1 Power Station 17:00

יום ה'

1 Power Endurance 08:00

1 Power & Core 11:00

1 Power Station 19:00

יום ו'

1 Power Station 07:45

1 Power Station 13:00

יום שבת

1 Power Station 08:00

1 Power Station 17:30

יוגה ופילאטיס

Core Pilates • Flex Pilates • Port De Bras • Yoga Elements • Yogilates • Stretching

Core Pilates



אימון המחזק את שרירי הליבה של הגוף, משפר יציבה ומסייע למתאמן לשפר ביצועים במסגרת תפקודו היום-יומי

Yoga Elements



אימון המתמקד באיזון הגוף והנפש באמצעות לשיפור הגמישות וחיזוק שרירי הליבה על-פי עקרונות היוגה

Yogilates



אימון המשלב תרגילים מעולמות היוגה והפילאטיס ותרגילי חיזוק לשרירי הליבה של הגוף

Flex Pilates



אימון פילאטיס על מזרן בו מושם דגש מיוחד על תרגילי מתיחות וגמישות לכל הגוף

Port De Bras



אימון פילאטיס כוראוגרפיה המשלב תרגילים קלאסיים של פילאטיס עם אלמנטים של בלט

Stretching



אימון מתיחות להארכת טווחי התנועה של הגוף, לשיפור גמישותו ולשחרור השרירים

סטודיו

יום א'

1 Core Pilates 09:00

2 Core Pilates 17:00

יום ב'

2 Core Pilates 10:00

1 Core Pilates 17:00

2 Stretching 19:00

1 Yogilates 20:45

יום ג'

1 Core Pilates 09:00

1 Flex Pilates 17:00

2 Yogilates 17:45

2 Core Pilates 20:30

יום ד'

1 Flex Pilates 19:00

2 Core Pilates 20:00

יום ה'

1 Port De Bras 09:00

2 Core Pilates 18:00

יום ו'

2 Flex Pilates 08:45

1 Yoga Elements 09:45

יום שבת

1 Core Pilates 08:00

1 Yoga Elements 09:00

1 Core Pilates 18:30

מז' אימוני עיצוב

Bosu • L.B.B • All In One

L.B.B.



אימון ממוקד לחיזוק,
עיצוב וחיטוב שרירי
הבטן, הישבן והירכיים

Bosu



אימון חיזוק וכוח
פונקציונאלי המחטב את
הגוף וממצק את
השרירים

All In One



אימון לשיפור כלל מרכיבי
הכושר הגופני בעצמות
בינונית המשלב תרגילי
אירובי, חיטוב וחיזוק



יום א' סטודיו

1 Bosu 20:00

יום ב'

2 L.B.B. 07:00

1 All In One 18:00

1 L.B.B. 19:00

2 All In One 20:00

יום ג'

1 L.B.B. 08:00

1 All In One 10:00

2 L.B.B. 17:00

יום ד'

1 L.B.B. 20:00

יום ה'

1 All In One 10:00

1 All In One 17:00

1 L.B.B. 18:00

2 All In One 20:00

יום ו'

2 All In One 07:45

יום שבת

2 All In One 08:00

1 Bosu 09:00



Trampo Jump



אימון טרמפולינה קצבי ואנרגטי התורם לשיפור סיבולת לב-ריאה, לשריפת קלוריות ושומן

Functional Move



אימון תנועה קצבי המשלב תרגילי כושר לשיפור הכושר הגופני הכולל והתפקוד היומיומי של הגוף

Spin Core



אימון רכיבה המשלב עבודה מזרזת לחיזוק וחיטוב שרירי הליבה, הבטן, הישבן והירכיים

Train Step



אימון קארדיו בשילוב מדרגה המשלב קומבינציות תנועות לשיפור הקואורדינציה ושרפת קלוריות

Zumba



אימון ריקוד סוחרף לצלילי מוזיקה לטינית, מערבית ומזרחית המשלב תנועות אירוביות מובנות

Tabata Spin



אימון רכיבה באינטרוולים לשרפה מקסימלית של קלוריות לפי עקרון הטבאטה

Real Spin



אימון רכיבה בשילוב וידאוקליפים המוצגים על מסך, המדמה תחושת רכיבה אמיתית

יום א' סטודיו

2 Spin Core 09:00

1 Train Step Lev.2 19:00

2 Spin Core 19:05

2 Zumba 20:10

יום ב'

2 Real Spin 18:00

1 Train Step Lev.1 19:45

יום ג'

2 Functional Move 18:40

2 Tabata Spin 19:40

יום ד'

2 Spin Core 09:00

2 Spin & Power 17:00

2 Zumba 18:00

יום ה'

2 Spin Core 19:00

1 Trampo Jump 20:00

יום ו'

2 Real Spin 09:45

יום שבת

2 Spin Core 09:00





RowXcore



אימון המשלב חתירה
במכשיר ייעודי עם תרגילי
כוח באמצעות רצועות
TRX וחיזוק שרירי ליבה

Train Station

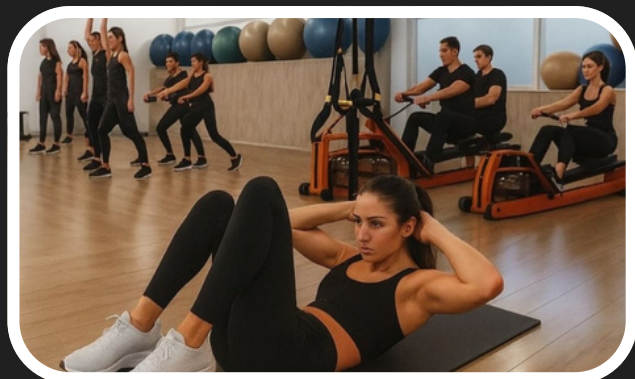


אימון תחנות
פונקציונאלי המשלב
עבודה על כלל מרכיבי
הכושר הגופני

Perfect Body



אימון המשלב תרגילי כוח
באמצעות רצועות TRX
המתמקדים בחיזוק הגוף



יום א' סטודיו

1 Train Station 17:00

2 Perfect Body 18:00

2 RowXcore 21:10

יום ב'

2 RowXcore 17:00

יום ג'

1 Train Station 19:00

יום ד'

2 RowXcore 08:00

1 Train Station 18:00

2 RowXcore 19:00

יום ה'

1 RowXcore 17:00

יום ו'

1 Train Station 08:45

2 RowXcore 10:45

יום שבת

2 RowXcore 08:00

1 Train Station 09:00

2 RowXcore 17:30



פילאטיס מכשירים



פאוור פילאטיס • פילאטיס מודרני • פילאטיס קלאסי

פילאטיס מודרני



אימון המשלב תרגילים קלאסיים מעולם הפילאטיס עם תרגילים מודרניים בשילוב אביזרים

פאוור פילאטיס



אימון המשלב תרגילים מרפרטואר הפילאטיס הקלאסי ותרגילי כוח המתקיים בקצב גבוה

פילאטיס קלאסי



אימון המתייחס לגוף האדם כיחידה אחת במטרה לחזק שרירי ליבה ולשפר יציבות וגמישות



יום שבת

P 10:00 פילאטיס קלאסי

P 19:00 פילאטיס קלאסי

יום א'

P 08:00 פאוור פילאטיס

P 18:00 פילאטיס מודרני **

P 19:00 פילאטיס מודרני **

יום ב'

P 08:00 פילאטיס קלאסי

P 09:00 פילאטיס קלאסי

P 19:00 פילאטיס קלאסי

P 20:00 פילאטיס קלאסי

יום ג'

P 08:00 פילאטיס קלאסי

P 09:00 פילאטיס מודרני **

P 17:30 פילאטיס מודרני *

P 18:30 פילאטיס מודרני **

יום ד'

P 09:00 פילאטיס מודרני *

P 10:00 פילאטיס מודרני **

P 18:00 פילאטיס מודרני *

P 19:00 פילאטיס מודרני *

יום ה'

P 08:30 פילאטיס מודרני *

P 09:30 פילאטיס מודרני **

P 18:00 פאוור פילאטיס

P 19:00 פאוור פילאטיס

יום ו'

P 08:30 פילאטיס קלאסי

P 09:30 פילאטיס קלאסי

אימוני גיל הזהב

Iron Body • Soft Flow • Balance Body

Balance Body



אימון ייעודי לאוכלוסיית גיל הזהב המתמקד בשיפור היציבה ושיווי המשקל של הגוף

Soft Flow



אימון ייעודי לאוכלוסיית גיל הזהב המשלב תרגילי ילאטיס וגימישות לשיפור טווחי התנועה וחיזוק שרירי הליבה

Iron Body



אימון ייעודי לאוכלוסיית גיל הזהב המתמקד בחיזוק השרירים, הפחתת לחץ על המפרקים ושמירת צפיפות העצם

יום א' סטודיו

2 Iron Body 10:00

יום ב'

2 Balance Body 09:00

יום ג'

2 Iron Body 08:30

יום ד'

1 Balance Body 09:00

יום ה'

1 Soft Flow 09:00

אימוני ילדים

ילדים בכושר

ילדים בכושר



אימון ייעודי לגילאי 7-11 המשלב משחק ותנועה, המסייע לילדים לאהוב ספורט ולאמץ אורח חיים בריא

ימים א'-ה' סטודיו

1 16:00

