

























מדרג חוגים

סטודיו לאימונים

מטרה	מיקוד	שריפת קלוריות	רמת קושי	קטגוריה	משך האימון	לוגו
שיפור טווח התנועה והפחתת הכאב	- יציבה - כל הגוף - מתיחות	2	3	עצימות נמוכה	50	 Flex Pilates
למידת השימוש בליבה שלנו	- יציבה - שרירי ליבה - גמישות	3	4	עצימות נמוכה	50	 Core Pilates
שיפור הגמישות והיציבה וחיזוק הגוף	תנועות מעולם היוגה	3	4-6	עצימות נמוכה	50	 Yoga Elements
שילוב אלמנטים מעולמות היוגה והפילאטיס	- יציבה - שרירי ליבה - גמישות	3	4-6	עצימות נמוכה	50	 Yogilates
חיזוק הרגליים הבטן והישבן	חיזוק הבטן הישבן והירכיים	4	4-6	עיצוב	30	 Lower Body Blast
חיזוק כל שרירי הגוף	עבודה בעצימות נמוכה עם אביזרים	5	5	עיצוב	50	 All In One
שיפור הקואורדינציה ושיווי המשקל	- יציבה - שרירי ליבה	4	5	עיצוב	50	 Bosu
חיזוק שרירי הגוף ושיפור סיבולת לב ריאה	כל הגוף בשיטה מחזורית המשלבת אירובי וכוח	7	7-8	כוח	50	 Sunfit
חיזוק וחיטוב ושיפור הסיבולת של השריר	כל הגוף בשיטת התחנות המשלבת אירובי וכוח	6	7-8	כוח	50	 Train Station
שיפור היכולת לעמוד במאמץ מתמשך	סיבולת השריר בזמן ממושך	8	6-8	כוח	50	 Power Endurance
חיזוק וחיטוב הגוף ושיפור סיבולת לב ריאה	חיטוב כל שרירי הגוף באמצעות רצועות	7	6	כוח	50	 Perfect Body
חיזוק וחיטוב והעלאת מאסת השריר	חיזוק שרירי הגוף בעזרת משקולות ואביזרים	5	7	כוח	50	 Power Station

מדרג חוגים

מטרה	מיקוד	שריפת קלוריות	רמת קושי	קטגוריה	משך האימון	לוגו
שיפור הכושר הגופני ושריפת קלוריות	שילוב אינטרוואלים קצרים לשריפת קלוריות	10	7-9	אירובי	30	 Tabata
שריפת קלוריות עיצוב וחיטוב הגוף	עבודה במערך של אינטראוולים ללא הפסקות	9	8	אירובי	50	 Turbo
שיפור כושר אירובי יכולת ניתור ושריפת קלוריות	שילוב של קפיצות ותרגילי כוח ע"ג טרמפולינה	8-10	8	אירובי	50	 Trampo Jump
שריפת קלוריות ושיפור קואורדינציה	ריקוד מובנה קצר המתאים לכל הרמות	7	5	אירובי	50	 Zumba
שיפור טכניקת אגרוף ושריפת קלוריות	שילוב של קיק-בוקס ועבודה עם שקי אגרוף ומשקל	7	7	אירובי	50	 Warrior
שיפור הכושר הגופני ושריפת קלוריות	שילוב אינטרוואלים בעצימות גבוהה לשריפת קלוריות	10	7-10	אירובי	30	 HIIT
שיפור המוביליות הקואורדינציה ושריפת קלוריות	תרגול קומבינציות תנועה קצביים בשילוב מדרגה	8	7	אירובי	50	 Train Step
שיפור הכושר האירובי ומעקב דופק וקלוריות	רכיבה באינטרוואלים בשיטת הטבאטה	10	7-8	ספינינג	30	 Tabata Spin
שיפור הכושר האירובי ושריפת קלוריות	שילוב רכיבה ותרגילי כושר	10	8-9	ספינינג	50	 Spin HR
שיפור הכושר האירובי ושריפת קלוריות	רכיבה תוך כדי צפייה בסימולאטור	10	7-8	ספינינג	50	 Real Spin
חיזוק שרירי הליבה ושריפת קלוריות	רכיבה וחיטוב בטן ישבן וירכיים	7	7	ספינינג	50	 Spin Core
פעילות קבוצתית המקדמת אהבה לספורט	שיפור כל מרכיבי הכושר הגופני	1-10	1-10	ילדים	---	 ילדים בכוסר