













מדרג חוגים

מטרה	מיקוד	שריפת קלוריות	רמת קושי	קטגוריה	משך האימון	לוגו
שיפור טווח התנועה והפחתת הכאב	כל הגוף - מתיחות	1	2	עצימות נמוכה	30	Flexibility
למידת השימוש בליבה שלנו	יציבה - שרירי ליבה - גמישות	3	4	עצימות נמוכה	45	CORE PILATES
שיפור הגמישות והיציבה וחיזוק הגוף	תנועות מעולם היוגה	3	4-6	עצימות נמוכה	45	YOGA ELEMENTS
שילוב אלמנטים מעולמות היוגה והפילאטיס	יציבה - שרירי ליבה - גמישות	3	4-6	עצימות נמוכה	45	Yogilates
חיזוק הרגליים הבטן והישבן	חיזוק הבטן הישבן והירכיים	4	4-6	עיצוב	30	L.B.B
חיזוק כל שרירי הגוף	עבודה בעצימות נמוכה עם אביזרים	5	5	עיצוב	45	ALL IN ONE
שיפור הקואורדינציה ושיווי המשקל	יציבה - שרירי ליבה	4	5	עיצוב	45	BOSU
תרגול טכניקה באימון פונקציונאלי ומינע פציעות	7 תנועות גוף האדם	3-6	1-8	כוח	30	FB
חיזוק וחיטוב ושיפור הסיבולת של השריר	כל הגוף בשיטת התחנות המשלבת אירובי וכוח	6	7-8	כוח	45	TRAIN STATION
חיזוק שרירי הגוף ושיפור סיבולת לב ריאה	כל הגוף בשיטת מחזורית המשלבת אירובי וכוח	7	7-8	כוח	45	SunFit
חיזוק וחיטוב הגוף ושיפור סיבולת לב ריאה	חיטוב כל שרירי הגוף באמצעות רצועות	7	6	כוח	45	PERFECT BOD
חיזוק וחיטוב והעלאת מאסת השריר	חיזוק שרירי הגוף בעזרת משקולות ואביזרים	5	7	כוח	45	POWER STATION

מדרג חוגים

מטרה	מיקוד	שריפת קלוריות	רמת קושי	קטגוריה	משך האימון	
שיפור הכושר הגופני ושריפת קלוריות	שילוב אינטרוואלים קצרים לשריפת קלוריות	10	7-9	אירובי	30	 Tabata
שריפת קלוריות ובקרת דופק מתמשך	עבודה עם מד דופק לשיפור הכושר האירובי	10	8	אירובי	45	 Fit HR
שריפת קלוריות ושיפור יכולת הניתור	עבודה מאתגרת למתקדמים המשלבת קפיצות וניתורים	10	10	אירובי	30	 Athlete
שריפת קלוריות ושיפור קואורדינציה	ריקוד מובנה קצר המתאים לכל הרמות	7	5	אירובי	45	 Zumba
שיפור טכניקת אגרוף ושריפת קלוריות	שילוב של קיק-בוקס ועבודה עם שקי אגרוף ומשקל	7	7	אירובי	45	 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	45	 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	45	 Spin HR
שיפור הכושר האירובי ושריפת קלוריות	רכיבה תוך כדי צפייה בסימולאטור	10	7-8	ספינינג	45	 Real Spin
חיזוק שרירי הליבה ושריפת קלוריות	רכיבה וחיטוב בטן ישבן וירכיים	7	7	ספינינג	45	 Spin Core
פעילות קבוצתית המקדמת אהבה לספורט	שיפור כל מרכיבי הכושר הגופני	1-10	1-10	ילדים	---	 ילדים בכוסר