

מדרג חוגים

מטרה	מיקוד	שריפת קלוריות	רמת קושי	קטגוריה	משך האימון	סמל
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	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	L.B.B
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
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	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 BOD
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	סוג 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	50	Fit HR
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 בכיכר