

מרכז הידע והפרויקט



מועדון ספורט ספיר - המרכז ההידרוטרפי מוציא ילדים נעזר ומהוגרים

מועדון ספורט ספיר - המרכז ההידרוטרפי הוא המרכז המוביל לפעילות ספורט בדרום. במרכז שתי בריכות שחיה, סאונה יבשה ורטובה, גיקוזי, חדר כושר לילדים ולבוגרים, שני אולמות פרקט לחוגים וספינינג. במרכז פועלים מעל 60 חוגים שבועיים בסטודיו, בחדר הכושר ובבריכה. במרכז צוות מדריכים מקצועי ומנוסה המעניק יחס אישי לכל מנוי. חדרי טיפולים והרצאות. מדריכים מקצועיים, יחס אישי לכל מנוי.

**תושבי המועצה נהנים ממחירים
בהנחות של עד -50%.**

אז לכל חובבי הספורט ולכל מי שהבראות
חשובה לו - **אנחנו מחכים לכם!!!**

חוגי אבוקרים באולדון ספורט ספיר

אימון אישי:

אימון כושר בליווי מאמן כושר צמוד, שימריץ וידרבן אתכם להשגת המטרות, מבלי להתייאש. באימון האישי יושם דגש חיזוק שרירים, ירידה במשקל, שיפור תפקוד ועוד.
הדרכה: צוות מדריכים מקצועי.
ימים ושעות: בתאום אישי.

לימוד שחיה פרטני:

שיעורים אישיים ללימוד שחיה מהיסוד או שיפור סגנון שחיה. מומלץ לאלו המעוניינים לרכוש את יסודות השחייה, באווירה רגועה ובטוחה.
הדרכה: צוות מדריכים מקצועי.
ימים ושעות: בתאום אישי.

קבוצת דיאטה

קבוצת דיאטה בשילוב ספורט. ירידה בריאה ומתונה במשקל המשלבת הדרכה עיי דיאטנית קלינית ומדריכי ספורט מנוסים.
בתוכנית: יעוץ תזונתי אישי, אימון ספורט אישי וקבוצתי, תמיכה טלפונית, ב SMS ובמיילים.
הדרכה: מירב דקל דהרי (דיאטנית קלינית),
ענת רון מדריכת כושר.
ימים ושעות: שני ורביעי בשעות הערב.

Zumba

אימון אירובי באמצעות ריקוד. השיטה מבוססת על שילוב תנועות ריקוד ומוסיקה מסגנונות שונים (לטינית, מערבית, ומזרחית) במטרה להפוך את האימון הגופני למהנה.

הדרכה: קטי סברסו, קריסטה דניאל.
ימים ושעות: שבעה שיעורים בשבוע בשעות הבוקר והערב.

פילאטיס

טכניקה ייחודית לחיזוק שרירים, תרגול נשימה נכונה, שיפור טווחי תנועה ויציבה נכונה.
הדרכה: ענת רון, רויטל תומר וניקול חננייב.
ימים ושעות: שבעה שיעורים בשבוע בשעות הבוקר והערב.

עיצוב הגוף/ נטו עיצוב/ עיצוב Power

אימון לחיזוק וחיתוב הגוף באמצעות משקל הגוף עצמו או בשילוב משקולות, גומיות, כדורים ועוד. השיעורים משלבים פעילות דינאמית.
הדרכה: דקלה שמואלי, עידן דנדיקר, נטשה לב.
ימים ושעות: שני, רביעי, חמישי ושישי בשעות הבוקר והערב.

ספינינג/ וידאו ספינינג

רכיבה על אופני סטודיו בקצב ובאווירה אנרגטית לשיפור סיבולת לב ריאה ולשריפת שומנים. הדרכה: צוות מדריכים מקצועי. ימים ושעות: שבעה שיעורים בשבוע בשעות הערב.

Fit Ball

עיצוב בעזרת כדור פיט-בול (Fit Ball) מחזק את השרירים המייצבים, מגביר את המודעות לגוף ולתנוחותיו ומחזק את שרירי היציבה. הדרכה: יעל בוגדניץ. ימים ושעות: רביעי, בשעות הערב.

בוטו

אימון פונקציונאלי המתגר את שרירי הליבה, משפר את היציבה ואת האיזון של הגוף. באימון מופעלות קבוצות רבות של שרירים מייצבים. הדרכה: דן פאר, נטשה לב. ימים ושעות: פעמים בשבוע בשעות הערב.

יוגה

טכניקה עתיקת יומין לחיזוק הגוף והנפש והעמקת המודעות לגוף ולתהליך הנשימה. הדרכה: רועי לוי, שרי להב, דקלה שמואלי. ימים ושעות: שלושה שיעורים בשבוע בשעות אחה"צ והערב.

ריקודי בטן

שיעור ללימוד יסודות המחול המזרחי, חוויה של נשיות ועוצמה המשפרת את מצב הרוח ותורמת לדימוי גוף חיובי. ימים ושעות: ראשון, 17:00.

אירובי / אירובי דאנס / אירובי מדרגה

קומבינציות של צעדים ותנועות מעולם המחול לצלילי מוסיקה קיצבית. אימון אידיאלי לשיפור סיבולת לב ריאה ולשריפת שומנים. הדרכה: ניקול חננייב, ענת רון. ימים ושעות: 3 שיעורים בשבוע בשעות הבוקר והערב.

קיקבוקסינג

אימון אירובי המשלב תנועות מעולם אומנויות לחימה שונות. משפר סיבולת לב ריאה, כוח וקואורדינציה. הדרכה: עידן דנדיקר. ימים ושעות: ראשון בשעה 20:00.

דראמס אלייב

דראמס אלייב הוא שיטת אימון קצבית של תנועות תיפוף על כדורי פיטבול (ענק). זהו אימון אירובי חדש, משמח ומשחרר ובמקביל מחטב ומבריא.

הדרכה: קטי סברסו.

ימים ושעות: חמישי בשעה 19:00.

מאסטרס

מועדון שחייה לספורטאי עבר המעונינים לשחות במסגרת קבוצתית, הכוללת תוכניות אימון שחייה מקצועי.

הדרכה: ענבל קידר

ימים ושעות: שני וחמישי 20:30.

התעמלות במים

ההתעמלות במים בעמידה המתבצעת במים רדודים. בהתעמלות זו עובדים על כל מרכיבי הכושר הגופני, מחזקים שרירים ושורפים שומנים ללא הזעה.

ימים ושעות: פעמיים בשבוע בשעות הערב.

מוצי ילדים ונוער

אימון אישי לילדים ובני נוער

אימון כושר ובריאות בליווי מאמן צמוד, מחזק ביטחון עצמי ותורם לדימוי גוף חיובי. מסייע לגבש מסגרת לשמירה על משקל תקין ועידוד לניהול אורח חיים בריא
הדרכה: צוות מדריכים מקצועי.
ימים ושעות: בתאום אישי.

חדר כושר ילדים

עבודה על מכשירי כושר **מותאמים לילדים**, לילדים ופעילות אירובית - ספורטיבית, במטרה להקנות לילדים כלים והידע ללימוד ושמירה על פעילות גופנית, אורח חיים פעיל.
קהל היעד: כיתות די - ו'
הדרכה: צוות מורים לחינוך גופני, המוסמכים לאימון קטינים
בחדרי כושר
ימים ושעות: פעמיים בשבוע
בשעות הצהריים
בהתאם למערכת בית הספר שער הנגב

חדר כושר נוער

חדר כושר לבני הנוער נותן את האפשרות לעסוק בפעילות גופנית בסביבה מאתגרת ובטוחה תוך התקדמות בקצב אישי ללא התחרותיות המאפיינת ענפי ספורט אחרים.

קהל היעד: כיתות ז' - ט'

הדרכה: מורים לחינוך גופני,

מוסמכים להדרכת חדרי כושר.

ימים ושעות: צוות מורים לחינוך גופני,

המוסמכים לאימון קטינים

בחדרי כושר

זומבה פלוס לילדות ולנערות

שיעורי זומבה מגוונים בשילוב פעילות אירובית, וחיזוק שרירים. הפעילות מותאמת במיוחד לנערות בגיל ההתבגרות, ותורמת לדימוי גוף חיובי, שמירה על משקל תקין ועידוד לניהול אורח חיים בריא.

אין צורך בניסיון קודם.

קהל היעד: כיתות ד' - ו', ז'-ט'

ימים ושעות: פעמים בשבוע בשעות הצהריים

בהתאם למערכת בייס שער הנגב.