

מידע על שיעורי הסטודיו שלנו

הלן כללי ההרשמה לשיעורי הסטודיו

- ◆ פתיחת הרשמה – ההרשמה לשיעורים נפתחת 72 שעות לפני מועד השיעור ומתבצעת באמצעות אפליקציית Fizikal App.
- ◆ מספר הרשמות – ניתן להירשם לעד 4 שיעורים בשבוע. מעבר לכך, ניתן להשתתף בשיעורים נוספים על בסיס מקום פנוי.
- ◆ ביטול הרשמה – ניתן לבטל הרשמה עד שעתיים לפני תחילת השיעור. ביטול בזמן מאפשר למנויים אחרים להירשם ולהשתתף.
- ◆ רשימת המתנה – כאשר שיעור מלא, ניתן להצטרף לרשימת המתנה. במקרה שמתפנה מקום, המערכת תרשום באופן אוטומטי את הראשון ברשימה. אם אינכם מתכוונים להגיע, באחריותכם לבטל את ההרשמה כדי לאפשר את מקומכם למנוי אחר.
- ◆ עדכונים ושינויים – לעיתים מתבצעים שינויים במערכת השיעורים, כגון ביטול שיעור או החלפת מדריך. כל העדכונים מופיעים באפליקציית Fizikal בלבד, ורק מנויים הרשומים לשיעור יקבלו התראה במקרה של שינוי.

תודה על שיתוף הפעולה וההתחשבות ההדדית,
המסייעים לנו לאפשר חווית אימון נעימה והוגנת לכלל המנויים.

השיעורים שלנו – דינמי

זומבה – דינאמית אורבית, ענת ניני אימון אירובי עצי, המשלב ריקודים לטיניים כגון סלסה, גאטון, סמבה ועוד. אין צורך ברקע בריקוד, רק לבוא, להשתחרר, להזיע ולחייך.	אירובי מים – אנדי, רותם אברך שיעור תנועתי דינמי מהנה, מחזק וממריץ במים, משולב עם תנועות מעולם המחול האירובי היבשתי ובשילוב אביזרים.
זזות – ענת רון שיעור תנועה, מבוסס על צעדי ריקוד פשוטים במגוון סגנונות, מלווה במוזיקה סוחפת	עיצוב דינמי – רותם אברך עיצוב הגוף תוך כדי תנועה מהנה ומוסיקה קצבית. ללא קפיצות. כיף ונעים לגוף
אימון פונקציונלי – זיוה, אלינה ד., ניקול, אלינה פ. שיטת אימון המדמה תנועות יומיומיות, כמו הרמה, דחיפה, כריעה והליכה. כדי לשפר את תפקוד הגוף, הכוח, היציבות והקואורדינציה. האימון משלב מספר קבוצות שרירים בו-זמנית, תוך דגש על שרירי הליבה, ונועד להפחית סיכון לפציעות, לשפר את איכות החיים ולא רק את המראה.	אימון Barre – כינר אימון דינאמי המשלב אלמנטים מעולמות הבלט, פילאטיס ואימון פונקציונלי, ומאפשר חיזוק, יציבה ושיווי משקל. האימון נעשה לצד בר (מוט בלט), בתנועות ממוקדות ובליווי מוזיקה. אין צורך בניסיון קודם, אך מדובר באימון בעצימות גבוהה יחסית.
אימון TRX – ניקול אימון כוח פונקציונלי המשתמש במשקל גוף כהתנגדות, בעזרת שתי רצועות תלויות עם ידיים. מפעיל את כל הגוף (Total Body Workout) בדגש על שרירי הליבה. משפר כוח, יציבות וגמישות, שיווי משקל, קואורדינציה, סיבולת לב-ריאה ועוד.	ספינינג – זיוה, סופי, אלינה אימון אירובי עצי הממוקד בחיזוק וחיטוב פלג הגוף התחתון, שרירי הירך הקדמית, הירך האחורית, הישבן והתאומים. האימון משפר משמעותית סיבולת לב-ריאה, תורם לשריפת קלוריות גבוהה, מחזק שרירי הליבה ליציבה נכונה.
טאבטה – זיוה, אלינה דראך, ניקול, אלינה פטרוס אימון פונקציונלי המתמקד בתנועות מורכבות תוך שימוש במשקל גוף, משקולות יד, קטלבלס, כדורי כוח ועוד.	דאנס – רותם אברך ריקודים מכל הסגנונות: בלט מודרני, ג'אז, לטיני, אפריקאי, פלמנקו, אירי ועוד. מתאים לכולם

השיעורים שלנו – Body & soul

פילאטיס – סופי, נוי, ענת ר., שגית, כינר, רותם תרגול פילאטיס קלאסי שמתבצע על מזרן, תוך שימוש במשקל הגוף להתנגדות וחיזוק השרירים העמוקים. אימון הממוקד למרכז הגוף, שרירי בטן, גב ורצפת אגן. מיועד לשיפור היציבה בחיי היומיום, שיקום לאחר פציעה או ניתוח. מיועד לכל רמות הכושר ולכל הגילים.	יוגה השטנגה וינאסה – שקד השטנגה זהו תרגול מסורתי עתיק. רצף אסנות (תנוחות) שחוזר על עצמו בכל סידרה, משש הסדרות של השטנגה. התרגול הוא דינמי ומאתגר אך המטרה היא המדיטציה בתוכו, לכן יש מקום להקשבה עצמית בתוך קצב חיצוני וקבוע.
פילאטיס מתקדמים – כינר שיעור פילאטיס קלאסי למתקדמים, שעובד על כל חלקי הגוף. מתמקד בייצוב, וחיזוק השרירים תוך כדי תשומת לב להארכה ונשימה, ע"י שימוש באביזרים.	מתיחות – כינר שיעור שפותח את הגוף, מאריך ומחזק, תוך שהייה במנחי מתיחה והארכה, המלווה במוזיקה שקטה והרגעת הנשימה.
יוגה וינאסה – שגית תרגול זורם המחובר בין תנועה לנשימה. התרגול בנוי מרצפים ומעברים רכים בין תנוחות. תרגול שמחזק מגמיש ומעודד נוכחות וחיבור בין גוף לתודעה. מתאים למתרגלים מנוסים	יוגה רכה – שגית שיעור יוגה רכה בקצב איטי ומאפשר. התרגול כולל פחות רצפים ויותר תנועות בודדות עם דגש על הקשבה לגוף. שחרור עומסים והנעה רכה של מפרקים. מתאים לכל הרמות.
פילאטיס דאנס – רותם אברך שיעור מוסיקלי של רצפים תנועתיים המורכבים מתרגילי הפילאטיס המוכרים. בנוסף לטכניקות שונות, מעולם המחול והתנועה.	יוגילאטיס – שגית שיעור המשלב בין עקרונות היוגה והפילאטיס. מחזק שרירי ליבה, משפר יציבות ומשלב תנועה מודעת עם נשימה.
תנועה ורצפת אגן – רותם אברך שיעור המתמקד בחיזוק שרירי רצפת האגן, תנועת החוליות ושימון מפרקי הירכיים.	יוגה – רותם פרג יוגה ברוח איינגר, בדגש על למידה, תזמון ודיק התנוחות. שימוש באביזרים. מתאים לכל הרמות.
צ'י קונג – אביבה "אומנות הנעת הצ'י". בתנועה חסרת מאמץ, רכה וזורמת מסירים חסימות פיזיות, מנטליות ונפשיות, ומאפשרים לצ'י לזרום דרך מרידיאנים למקום בו הוא נדרש. בשיעור נתרגל את האיזון הדינאמי בין שקט לתנועה. נעביר את תשומת הלב לתחושה, בסוג של מדיטציה בתנועה	יוגה גב תחתון – רותם פרג יוגה ברוח איינגר, בדגש טיפולי לאנשים הסובלים מכאבים בגב התחתון. השיעור משלב למידה, תזמון ודיק התנוחות. שימוש באביזרים. מתאים לכל הרמות.
הקולקטיב Body & soul – רותם אברך, שגית, אביבה, אוריאנה, שקד, ענת ר. הקולקטיב זו קבוצה של מדריכות סטודיו – בתחום Body & Soul (גוף נפש). בכל שיש אחת מהמדריכות (בסבב) מעבירה שיעור בתחום שלה: פילאטיס, יוגה, צ'י קונג וכדומה. השיעור נמשך 50 דקות, ברמת קושי קלה עד בינונית, ומטרתו היא הנעה והנאה של הגוף והנפש, כדי להכניס את כולנו לאווירה של שבת בכיף וברוגע.	