

בואו להפעיל את הגוף

יוגה

יוגה להעצמת הגוף והנפש.
חיזוק שרירי הליבה לגוף בריא יותר.

יום ג' | 17:00-17:45
יעל

מחיר: 120 ₪

ריקודי עם

ריקודי מעגלים וריקודי שורות.
ממשיכים: יום ה' | 15:45-17:15
אורן

מחיר: 115 ₪

הקצב שבגוף חדש!

תנועה מחזקת בישיבה בשילוב
מוזיקה מעוררת

יום ב' | 15:15-16:00
יעל

מחיר: 100 ₪

חיזוק שרירי ליבה חדש!

חיזוק יציבה, שרירי ליבה וגמישות בישיבה
על כיסא ובעמידה.

יום ב' | 16:00-16:45
יעל

מחיר: 100 ₪

אקטיב אייג'ינג חדש!

תנועה מעצימה בשילוב אימון כוח,
קשב ובטחון בתנועה. חיזוק שיפור שיווי
המשקל תוך שילוב קשב וזיכרון בתוך
הפעילות הפיזית.

יום ג' | 15:00-15:45
יעל

מחיר: 110 ₪

פילאטיס

אימון גופני לחיזוק מרכז הגוף ושרירי הליבה.

ימים א' ו- ד' קבוצה 1. 18:15-19:00
קבוצה 2. 19:00-19:45

אודליה

מחיר: 155 ₪

אימון פונקציונאלי לגברים

אימון המשלב כוח וסיבולת השרירים, תורם
לשיפור בצפיפות העצם והתמודדות עם
השפעה של אוסטאופורוזיס, בעיות לב ועוד.

קבוצה 1. יום ב' | 16:00-16:45
קבוצה מעורבת 2. יום ד' | 15:00-15:45

אשכר

מחיר: 110 ₪

התעמלות בונה עצם

אימון בריאותי ממוקד, שמטרתו עידוד
התחזקות העצם ושיווי המשקל.

ימים א' ו- ד'

15:45-16:30 קבוצה 1

16:30-17:15 קבוצה 2

17:15-18:00 קבוצה 3

אילת

מחיר: 155 ₪

פלדנקרייז

התעמלות עדינה לשינוי ושיפור יציבות
הגוף, יכולת תנועתית ושיווי משקל,
מקסימום תנועה במינימום מאמץ.

ימים ב' ו- ה' | 17:00-17:45

תמר

מחיר: 155 ₪

ניה

ריקוד המשכלל את הכושר, היציבה
ויכולת התנועה במרחב.

יום ה' | 17:15-18:00

מירב

מחיר: 120 ₪