

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
הסטודיו סגור ביום שבת בבוקר. שיעורים חדשים:	פילאטיס מזרן ענבל	ויניאסה יוגה אורית		פילאטיס מזרן חן סבן		פילאטיס מזרן שני	א'	08:00
	ויניאסה יוגה אביגיל	בלט קלאסי 9:30 מיכאל שניידר		עיצוב ומתיחות נעמי		מתיחות 9:30 רותי פורברג	א'	09:00
	Barre au sol סוניה				ויניאסה יוגה 8:30 אורית		ב'	
	בטן ישבן ירכיים נעמי						ג'	
	מתיחות ודית	עיצוב וחיזוק נעמי	עיצוב וחיזוק נעמי	עיצוב וחיזוק נעמי	עיצוב וחיזוק נעמי	עיצוב וחיזוק נעמי	א'	
	בלט קלאסי סוניה בארי				בלט קלאסי מיכאל שניידר		ב'	10:00
							ג'	
	אימון אינטרוואל נעמי		ג'אז רותי פורברג				ד'	
							ה'	
	עיצוב וחיזוק ודית				מתיחות רותי פורברג		פילאטיס מזרן דניאלה 11:30	א'
ג'אז 11:30 רותי פורברג	עיצוב ומתיחות ודית	X				בלט קלאסי טל ארן	ב'	
זומבה נועה הדרי							ג'	
אירובי מדרגה גיל		X					ד'	
עיצוב וחיזוק גיל						ג'אז 12:30 נטלי רביץ	א'	12:00
X							ב'	
פילאטיס מזרן הילה זינדוב							ג'	
דאנסהול אליה בריסי							ד'	
אירובי מדרגה גיל							א'	13:00
							ב'	
Hip Hop ליזה							ג'	
ג'אז לירי רועי יצחק הלוי							ד'	
							א'	14:00
							ב'	
							ד'	15:00
							א'	
				X			ב'	16:00
								16:30

קורס קיץ למחול
גילאי 9-15
יהיה קיץ לוהט

סטודיו א

כרטיסיית חופשי חודשי כוללת את כל השיעורים למעט ריקוד על עמוד. כרטיסיית רגילות שיעורי פילאטיס מכשירים וריקוד על עמוד נחשבים כ-2 שיעורים. מתחילים - בינוניים - מתקדמים - שימושים ארוך - שיעורים הנמשכים שעה וחצי נחשבים כשיעור וחצי

שבת	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון		
		פיטנס B - Kids חיזוק + סיבולת - לי ארוך	Body pump ורדית	פיטנס B - Kids חיזוק + סיבולת - לי ארוך	בטן ישבן ירכיים ורדית	א	17:30
★ 17:00 בלט קלאסי לודוויג	מתיחות שירלי ברבי	★ 17:00 בלט קלאסי טל ארן		★ 17:00 בלט קלאסי סוניה בארי	מתיחות שירלי ברבי	ב	
פילאטיס מזרן תמי	B - kids היפ הופ ד' / ח'	עיצוב וחיזוק איריס מולכו	ויניאסה יוגה אורית אשכנזי	B - kids היפ הופ ד' / ח'		ג	
עיצוב וחיזוק אודי	אירובי מדרגה אודי	17:00 B-kids בלט לקטנטנים		עיצוב וחיזוק אודי		ד	
				TRX רותי פורברג		ה	
מתיחות נטע		אירובי מדרגה גיל	בטן ישבן ירכיים ורדית	עיצוב וחיזוק ורדית	עיצוב וחיזוק ורדית	א	18:30
זומבה דניאל	בלט קלאסי שירלי ברבי	בלט - בסיסי גל מחוזי		אירובי דאנס גיל	בלט שירלי ברבי	ב	
	B - kids היפ הופ ד' / ח'	פילאטיס מזרן ענבל	דאנסהול אליה ברסי	B - kids היפ הופ ד' / ח'	ויניאסה יוגה אורית אשכנזי	ג	
אירובי מדרגה אודי	אירובי מדרגה אודי	עיצוב וחיזוק נעמי	מודרני עכשווי 18:00 רועי יצחק הלוי	אירובי מדרגה אודי	ג'אז - בסיסי רותי פורברג	ד	
	Hiit & TRX לי ארוך	TRX לי ארוך		TRX & Kick לי ארוך		ה	
★ ג'אז נטע אורן	ג'אז - בסיסי מעין טרביש	עיצוב וחיזוק נעמי	זומבה דניאל קזס	Kickboxing לי ארוך	Hip Hop טל הנדלסמן	א	19:30
	עיצוב דינמי לי ארוך	ג'אז רותי פורברג	Hip Hop - בסיסי ספיר אמיתי	★ בלט מעין טרביש	★ בלט קלאסי ורד קניג	ב	
★ Hip Hop לירון אפרתי		Hip Hop - בסיסי ליזה חן	מתיחות ובטן ורדית	עיצוב וחיזוק גיל	זומבה שירן	ג	
אירובי מדרגה אודי	Hip Hop ספיר אמיתי	Kickboxing לי ארוך	ג'אז מודרני - בסיסי רועי יצחק הלוי	ג'אז רותי פורברג	עיצוב וחיזוק נעמי	ד	
				אירובי מדרגה איריס מולכו	TRX לי ארוך	ה	
Studio B	★ ג'אז לירי מעין טרביש	★ Twerking ניקול	★ Hip Hop לירון אפרתי	עיצוב וחיזוק לי ארוך	Kickboxing לי ארוך	א	20:30
		ג'אז - בסיסי נטע אורן		X	X	ב	
	אקרובטיקה מאיה גביזון	X	פילאטיס מזרן נטע אורן			ג	
		X		★ Hip Hop שירן אליהו	★ ג'אז לירי רועי יצחק הלוי	ד	
		X			פילאטיס מזרן ענבל	ה	
						א	
				★ ג'אז לירי מעין טרביש	אירובי מדרגה גיל	ב	21:30
				X	X	ד	

⊕ - מתחילים ⊖ - בינוניים ⊗ - מתקדמים
★ - שיעורים הנמשכים שעה וחצי ונחשבים כשיעור וחצי Ⓢ - חימום ארוך
שיעורי פילאטיס מכשירים וריקוד על עמוד נחשבים כשעתיים בכרטיסיה

- יש להירשם בקבלה לפני הכניסה לשיעור .
- הכניסה לשיעורי ההתעמלות בנעלי התעמלות מתאימות בלבד .
- ההנהלה שומרת לעצמה את הזכות להחליף מורה ללא הודעה מוקדמת .

מחירון Pricelist

150 שעות Hours	100 שעות Hours	75 שעות Hours	50 שעות Hours	36 שעות Hours	24 שעות Hours	16 שעות Hours	16 שעות Hours	12 שעות Hours	8 שעות Hours	6 שעות Hours	4 שעות Hours		שיעור חד פעמי
4050	2940	2410	1720	1280	895	780	610	510	370	315	225	מחיר: ₪ Price	שעה ₪ 65
1 שנה Year	1 שנה Year	6 חודשים Months	6 חודשים Months	3 חודשים Months	3 חודשים Months	4 חודשים month	2 חודשים Months	1 חודש Month	1 חודש Month	1 חודש Month	1 חודש Month	תוקף: valid	שעה וחצי ₪ 90

הכרטיסיות כוללות את כל השיעורים (פילאטיס מכשירים, TRX)
* שיעורי פילאטיס מכשירים נחשבים כשעתיים בכרטיסיה

מחיר	₪ 590	₪ 1680	₪ 3060	₪ 5200	Price
תוקף	חודש 1 Month	3 חודשים 3 Months	6 חודשים 6 Months	שנה 1 year	Validity

כרטיסיות חופשי חודשי (כוללות את כל השיעורים)

המחירים כוללים 17% מע"מ.

דמי הרשמה 50 ₪

מכבדים את כל סוגי כרטיסי האשראי.

שיעור ראשון (ניסיון) - 30 ₪ (עם הצגת ת.ז.)

שיעורי פילאטיס מכשירים לא כלולים כשיעורי ניסיון

עלות שיעור 90 ₪

תוקף הכרטיס מוגבל בהתאם לתנאי הרכישה

הכרטיסים הינם אישיים ואינם ניתנים להעברה

כרטיסיות חופשי חודשי אינן ניתנות להארכה

כרטיס מגנטי שאבד יחויב ב 10 ₪





פילאטיס מכשירים

למי מתאימה השיטה?	למה פילאטיס מכשירים?	למה פילאטיס?
<p>השיטה מתאימה לכולם! המגוון הרחב של התרגילים והתאמתם ע"י מדריך מקצועי לפי צרכיו של כל מתאמן מאפשרת לכל אדם בכל רמת כושר גופני להתאמן בפילאטיס, החל מספורטאים ורקדנים ועד לאוכלוסיות המבקשות לחזור לכושר אחרי תקופה ממושכת בה לא היו פעילים גופנית. שיטה זו היא מהמתאימות והמומלצות ביותר לשיקום הגוף לאחר לידה, פציעה או מחלה כרונית.</p>	<p>מכשירי הפילאטיס עובדים על עיקרון של התנגדות קפיצית ובכך מאפשרים עבודה לאורך טווחי תנועה מקסימאליים. המכשירים מאפשרים הפעלת שרירים בסביבה נטולת כוח הכובד וזאת על מנת להפחית את העומס מהלב וממערכת הנשימה ולהגביר את המודעות למצב הטבעי של עמוד השדרה.</p> <p>השיעורים בסטודיו מועברים בקבוצות של 5 מתאמנים לכל היותר ומותאמים באופן אישי לצרכיו של כל מתאמן.</p>	<p>שיטת הפילאטיס הנה שיטת אימון ייחודית המשלבת חיזוק וגמישות של השרירים תוך כדי ריכוז מנטאלי ושליטה בתנועות הגוף. התרגילים נעשים באופן מדויק ומצריכים ריכוז רב. השיטה משפרת את היכולות הבסיסיות של הגוף, מחזקת את שרירי הליבה, משפרת את טווח התנועה במפרקים ומקנה הרגלי יציבה בריאים. כמו כן, האימון תורם לשיפור ניכר בקואורדינציה והעלאת המודעות לנשימה נכונה.</p>

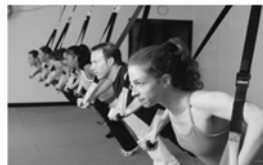
שיעור פילאטיס מכשירים כלול בכרטיסיית חופשי חודשי ונחשב כשני שיעורים בכרטיסיית כניסות רגילה.

* יש להירשם לשיעורים מראש *

ביטול שיעור פילאטיס מכשירים 24 שעות מראש

מערכת שעות

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
8:30	דניאלה	מיקה	דניאלה	תמי	דניאלה	ענבל
9:30	דניאלה	מיקה	דניאלה	תמי	דניאלה	ענבל
10:30	דניאלה	מיקה	דניאלה	תמי	דניאלה	ענבל
11:30		תמי			12:00	שני
12:30					13:00	שני
16:30					14:00	שני
17:30	שני		מיקה		15:00	שני
18:30	ענבל	שני	תמי	מיקה		ענבל
19:30	ענבל	שני	תמי	ענבל		ענבל
20:30		שני	תמי			
21:30						



ריקוד על עמוד Pole Dancing



סדנאות

ימי הולדת

מסיבות רווקות

אימון TRX מבוסס על רצועות כושר מיוחדות המאפשרות לבצע תרגילים מורכבים ולשפר את כל מרכיבי הכושר הגופני תוך עבודה על כל שרירי הגוף. הפעילות, הנעשית באמצעות רצועות הכושר התלויות, מאתגרת את כל שרירי הגוף תוך שימוש תמידי בשרירי הליבה (CORE). ייחודו של האימון בכך שניתן להשיג תוצאות מהירות בזמן קצר תוך שיפור מערכת השרירים, הקואורדינציה העצבית ושיווי משקל, ולכן אימון זה נחשב לאימון הפונקציונאלי החדשני ביותר. האימון מועבר ע"י מאמן אישי המוסמך בשיטת אימון זו, בקבוצות קטנות של 8-15 אנשים.