

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון			
הסטודיו סגור ביום שבת בבוקר. שיעורים חדשים:	פילאטיס מזרן רות קרייניצקי	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			א'	09:00	
	Barre au sol סוניה				ויניאסה יוגה 8:30 אורית	מתיחות 9:30 רותי פורברג	ב'		
							ג'		
	בטן ישבן ירכיים נעמי						ד'		
	מתיחות ורדית	עיצוב וחזוק נעמי	עיצוב וחזוק נעמי	עיצוב וחזוק נעמי	עיצוב וחזוק נעמי	עיצוב וחזוק נעמי	עיצוב וחזוק נעמי	א'	10:00
	בלט קלאסי סוניה בארי				בלט קלאסי מיכאל שניידר		ב'		
							ג'		
	אימון אינטרוואל נעמי		ג'אז רותי פורברג				ד'		
								ה'	
	עיצוב וחזוק ורדית				מתיחות רותי פורברג		פילאטיס מזרן דניאלה 11:30	א'	11:00
	ג'אז 11:30 רותי פורברג	עיצוב ומתיחות ורדית	X				בלט קלאסי טל ארן	ב'	
								ג'	
	אירובי מדרגה גיל		X					ה'	
							ג'אז 12:30 נטלי רביץ	א'	12:00
	פילאטיס מזרן הילה דוידוב							ב'	
	עיצוב וחזוק גיל							ד'	
								ה'	13:00
	אירובי מדרגה גיל							א'	
	דאנסהול אליה ברסי							ב'	
								ג'	
		ג'אז לירי רועי יצחק הלוי						ה'	14:00
								א'	
								ב'	
							ד'	15:00	
				X			ה'		
							א'	16:00	
							ב'	16:30	



סטודיו סטודיו

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

שבת	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון			
	B - kids	פיטנס B - Kids חיזוק + סיבולת - לי ארוך	Body pump ורדית	B - kids היפ הופ ד' + ח'	בטן ישבן ירכיים ורדית	א	17:30	
★ 17:00 בלט קלאסי לודוויג	מתיחות שירלי ברבי	★ 17:00 בלט קלאסי טל ארן	X	★ 17:00 בלט קלאסי סוניה בארי	מתיחות שירלי ברבי	ב		
פילאטיס מזרן תמי		עיצוב וחיזוק איריס מולכו	ויניאסה יוגה אורית אשכנזי	17:20 TRX רותי פורברג		ג		
עיצוב וחיזוק אודי	אירובי מדרגה אודי	17:00 B-kids בלט לקטנטנים	אירובי מדרגה סהר ענבר	עיצוב וחיזוק אודי	בטן ישבן ירכיים ורדית	ד		
				B - Kids פיטנס + סיבולת - לי ארוך		ה		
מתיחות נטע		אירובי מדרגה גיל	בטן ישבן ירכיים ורדית	עיצוב וחיזוק ורדית	עיצוב וחיזוק ורדית	א	18:30	
זומבה דניאל	בלט קלאסי - בסיסי שירלי ברבי	בלט - בסיסי גל מחזרי	X	אירובי דאנס גיל	בלט - בסיסי שירלי ברבי	ב		
	B - kids		דאנסהול אליה ברסי	B - kids היפ הופ ו' + ח'		ג		
אירובי מדרגה אודי	אירובי מדרגה אודי	עיצוב וחיזוק נעמי	אירובי מדרגה סהר ענבר	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 מעייני טרביש	עיצוב וחיזוק נעמי	זומבה דניאל קוס	Kickboxing לי ארוך	Hip Hop - בסיסי טל הנדלסמן	א	19:30	
	עיצוב דינמי לי ארוך	ג'אז רותי פורברג	X	★ בלט מעייני טרביש	★ בלט קלאסי ורד קניג	ב		
★ Hip Hop לירון אפרתי		פילאטיס מזרן נטע אורן	Hip Hop - בסיסי ספיר אמיתי	עיצוב וחיזוק גיל	זומבה שירן	ג		
אירובי מדרגה אודי	Hip Hop - בסיסי ספיר אמיתי	Kickboxing לי ארוך	ג'אז מודרני - בסיסי רועי יצחק הלוי	ג'אז רותי פורברג	עיצוב וחיזוק נעמי	ד		
			מתיחות ובטן ורדית	אירובי מדרגה איריס מולכו	TRX לי ארוך	ה		
Studio B	★ ג'אז לירי מעייני טרביש	Twerking ניקול	★ Hip Hop לירון אפרתי	עיצוב וחיזוק לי ארוך	Kickboxing לי ארוך	א	20:30	
	זומבה שיר שקד		X	X	X	ב		
			פילאטיס מזרן נטע אורן			Twerking ניקול		ג
		ג'אז - בסיסי נטע אורן	★ ג'אז לירי רועי יצחק הלוי	★ היפ הופ ירדן חרד	★ ג'אז לירי מעייני טרביש	★ ג'אז לירי רועי יצחק הלוי		ד
						פילאטיס מזרן טלי		ה
			X				א	
		ג'אז לירי ★ נטלי רביץ		X	★ ג'אז לירי מעייני טרביש	אירובי מדרגה גיל	ב	21:30
			X	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 .
- ההנחה שומרת לעצמה את הזכות להחליף מורה ללא הודעה מוקדמת .

Pricelist מחירון

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

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 הגנה 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	דניאלה	ימית	דניאלה	9:00	ימית
9:30	דניאלה	דניאלה	ימית	דניאלה	10:00	ימית
10:30	דניאלה	דניאלה	ימית	דניאלה	11:00	ימית
11:30					12:00	שני
12:30					13:00	שני
16:30					14:00	שני
17:30	שני		מיקה		15:00	שני
18:30	דני דרור	שני	מיקה	יעל		
19:30	דני דרור	שני	מיקה	יעל		
20:30	דני דרור	שני	מיקה			
21:30						

ריקוד על עמוד Pole Dancing

