

החל מינואר 2020

חוגי בוקר ספורט מבוגרים קאנטרי קהילתי בארבור

שישי			חמישי			רביעי			שלישי			שני			ראשון		
אחר	סטודיו 2	סטודיו 1	אחר	סטודיו 2	סטודיו 1	אחר	סטודיו 2	סטודיו 1	אחר	סטודיו 2	סטודיו 1	אחר	סטודיו 2	סטודיו 1	אחר	סטודיו 2	סטודיו 1
9:30-10:15 התעמלות מים (רויטל/דפנה, בריכה)	9:30-10:25 ציי קונג (דימה)	9:00-9:55 קרוספיטנס (אור)			7:10-7:55 פלדנקרייז (דפנה ל)		7:30-8:15 התעמלות בתנועה (ליליה)	7:30-8:15 התעמלות בריאותית (טניה ל)		7:30-8:15 פילאטיס מזרן (טניה צ)				7:30-8:15 פלדנקרייז (דפנה ל)		7:30-8:15 התעמלות בתנועה (ליליה)	7:30-8:15 התעמלות בריאותית (טניה ל)
10:30-11:15 התעמלות מים (רויטל/דפנה, בריכה)		10:30-11:15 עיצוב דינמי (ליליה)		8:00-8:45 בונה עצם (בתיה)	8:00-8:45 פלדנקרייז (דפנה ל)		8:20-9:05 התעמלות נשים (טניה ל)	8:20-9:05 עיצוב ומתיחות (ליליה)		8:20-9:05 פילאטיס מזרן (טניה צ)	8:00-8:45 בונה עצם (בתיה)		8:20-9:05 עיצוב (רויטל)	8:20-9:05 פלדנקרייז (דפנה ל)	8:20-9:05 התעמלות נשים (טניה ל, אולם ספורט)	8:20-9:05 פילאטיס (טניה צ)	8:20-9:05 עיצוב ומתיחות (ליליה)
11:30-12:15 ספינינג (דוד, סטודיו 122)		11:15-12:00 מתיחות (ליליה)		8:50-9:35 זומבה גולד (דוד)	8:55-9:40 בונה עצם (בתיה)		9:10-10:10 התעמלות גברים (טניה ל)	9:10-9:55 יוגה (אמירה)		9:10-09:55 בונה עצם (בתיה)	9:05-10:05 יוגה (אמירה)		9:10-9:55 עיצוב דינמי (רויטל)	9:10-10:10 יוגה (אמירה)		9:10-9:55 התעמלות גברים (טניה ל)	9:05-10:05 יוגה (אמירה)
שבת				9:40-10:25 עיצוב דינמי (רויטל)	9:45-10:30 בונה עצם (בתיה)	10:30-11:15 התעמלות מים (דפנה, בריכה)		10:10-11:10 יוגה (אמירה)		10:05-10:50 בונה עצם (בתיה)	10:10-11:10 יוגה (מיטרה)		9:55-10:40 פילאטיס מזרן (רויטל)	10:10-11:10 יוגה (אמירה)			10:10-11:10 יוגה (מיטרה)
		9:00-9:45 פילאטיס (סבב מדריכות)		10:25-11:10 פילאטיס מזרן (רויטל)									10:45-11:30 התעמלות במים (רויטל, בריכה)				
		10:00-10:45 עיצוב אקסטרים (סבב מדריכות)															

עיקרי התקנון:

1. הנהלת הקאנטרי שומרת לעצמה את הזכות לשנות/להפסיק/להוסיף פעילות של חוג עיפ שיקול דעתה הבלעדי.
2. מומלץ לעבור בריקה רפואית טרם העיסוק בפעילות גופנית, הקאנטרי אינו אחראי על מצב בריאותו של המני.
3. כניסה לשיעור תתאפשר עד 7 דקות מתחילת השיעור.
4. עוצמת המוזיקה, השמפוטורה בסטודיו וכל החלטה מקצועית הקשורה לחוג תקבע ע"י המדריך בלבד.
5. יש לשמור על הסדר, הניקיון והחזרת ציוד למקומו לאחר השימוש.



החל מינואר 2020

חוגי ערב ספורט מבוגרים קאנטרי קהילתי בארבור

חדש

בטן-ישבן-ידכיים

אימון המתמקד בחיזוק, חיטוב והצרת היקפים באזור הבטן, הישבן והידכיים

TRX ENDURANCE

אימון למתקדמים המתאפיין בשיפור הסיבולת ועצימות גבוהה



חמישי			רביעי			שלישי			שני			ראשון		
אחר	סטודיו 2	סטודיו 1	אחר	סטודיו 2	סטודיו 1	אחר	סטודיו 2	סטודיו 1	אחר	סטודיו 2	סטודיו 1	אחר	סטודיו 2	סטודיו 1
		17:10-17:55 עיצוב והיטוב (טניה צ)		17:10-17:55 פלדנקרייז (סיגל)	17:10-17:55 בונה עצם (אפרת אפ)		17:10-17:55 יוגילאטיס (ספיר)	17:10-17:55 עיצוב והיטוב (מירי)		17:10-17:55 בונה עצם (אפרת אפ)	17:10-17:55 פילאטיס מזרן (טניה צ)		17:10-17:55 פלדנקרייז (סיגל)	17:10-17:55 עיצוב דינמי (מירי)
		18:00-18:45 פילאטיס מזרן (טניה צ)		18:00-18:45 בונה עצם (אפרת אפ)	18:00-18:45 עיצוב דינמי (אפרת אר)		18:00-18:45 פילאטיס מזרן (ספיר)	18:00-18:45 חוו (מירי)		18:00-18:45 בונה עצם (אפרת אפ)	18:00-18:45 פילאטיס CORE (טניה צ)		18:00-18:45 עיצוב והיטוב (מירי)	18:00-18:45 אינטרוולים שריפת שומנים (דנה מ)
19:30-20:30 קראטה (ארתור, חדר לחימה)	18:50-19:35 TRX ENDURANCE (מור)			18:50-19:35 פילאטיס מזרן (טניה צ)	18:50-19:35 בטן-ישבן- ידכיים (אפרת אר)		18:45-19:30 TRX - חוו בטן (ספיר)	18:45-19:30 CORE ומתיחות (מירי)			18:50-19:35 עיצוב והיטוב (מור)		18:50-19:35 עיצובלאטיס (ספיר)	18:50-19:35 טמפו-פיט (דנה מ)
	חדש			חדש										
	19:45-21:00 יוגה (אמירה)	19:40-20:30 עיצוב פיטבול ומתיחות (מור)	19:30-20:30 קרוספיטנס (מור, אולם ספורט)	19:40-20:25 ריקודי בטן (שרון)	19:40-20:25 אינטרוולים שריפת שומנים (מור)	19:30-20:30 קראטה (ארתור, חדר לחימה)	19:30-20:15 מחזורי תחנות (ספיר)	19:35-20:30 זומבה (דנה)	19:45-20:30 ספינינג (מור, סטודיו 122)		19:35-20:25 קיקבוקס (אור)	19:30-20:30 קראטה (ארתור, חדר לחימה)	19:40-20:25 TRX משולב (ספיר)	19:35-20:30 זומבה (דנה)
			20:30-21:15 ספינינג (מור, סטודיו 122)	20:45-21:30 קיקבוקס (אור)	20:30-21:30 יוגה ויניאסה (הדר)		20:20-21:05 טאי צי' מתקדמים (דימה)			20:20-21:30 יוגה (אמירה)	20:30-21:15 קרוספיטנס (אור)		20:30-21:15 עיצוב-בטן (ספיר)	20:35-21:35 יוגה ויניאסה (הדר)

