

# החל מספטמבר 2019

# חוגי בוקר ספורט מבוגרים קאנטרי קהילתי בארבוד

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 אירובי ספורטיבי (ליליה)		8:50-9:35 זומבה גולד (אורלי)	8:55-9:40 בונה עצם (בתיה)		9:10-10:10 התעמלות גברים (טניה ל)	9:10-9:55 יוגה (אמירה)		9:05-10:05 יוגה (אמירה)	9:05-9:50 בונה עצם (בתיה)		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)
<b>שבת</b>				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)		10:10-11:10 יוגה (מיטרה)	10:05-10:50 בונה עצם (בתיה)		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 אקסטרם (סבב מדריכות)															

### עיקרי התקנון:

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



# החל מספטמבר 2019

# חוגי ערב ספורט מבוגרים קאנטרי קהילתי בארבוד

**חדש**

## הצרת היקפים

שיעור המתאפיין בשיטות אימון ודרגות קושי שונות אשר מטרתן חיטוב והצרת היקפים

## יוגילאטים

אימון שמשלב יוגה ופילאטים בדגש על איזון הגוף והנפש

## TRX - חווי בתן

אימון למתקדמים בעצימות גבוהה המשלב תרגילי אינטרוולים לחיזוק השרירים המייצבים והבטן

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 וחיטוב (טניה צ)		17:10-17:55 פלדנקרייז (סיגל)	17:10-17:55 בונה עצם (אפרת)		17:10-17:55 יוגילאטים (ספיר)	17:10-17:55 עיצוב וחיטוב (מירי)		17:10-17:55 פילאטים מזרן (טניה צ)	17:10-17:55 בונה עצם (אפרת)		17:10-17:55 פלדנקרייז (סיגל)	17:10-17:55 עיצוב וחיטוב (מירי)	
		18:00-18:45 פילאטים מזרן (טניה צ)		18:00-18:45 בונה עצם (אפרת)	18:00-18:45 עיצוב דינמי (מירי)		18:00-18:45 פילאטים מזרן (ספיר)	18:00-18:45 חוו (מירי)		18:00-18:45 פילאטים CORE (טניה צ)	18:00-18:45 בונה עצם (אפרת)		18:00-18:45 עיצוב דינמי (מירי)	18:00-18:45 אינטרוולים שריפת שומנים (דנה מ)	
19:30-21:00 קראטה (ארתור, חדר לחימה)	19:00-19:45 זומבה (גנית)	19:00-19:45 עיצוב מדרגה (מור)		18:50-19:35 פילאטים מזרן (טניה צ)	18:50-19:35 הצרת היקפים (מירי)		18:45-19:30 TRX - חווי בתן (ספיר)	18:45-19:30 CORE ומתיחות (מירי)			18:50-19:35 עיצוב וחיטוב (מור)		18:50-19:35 עיצוב פילאטים (ספיר)	18:50-19:35 טמפו-פיט (דנה מ)	
		<b>חדש</b>		<b>חדש</b>	<b>חדש</b>		<b>חדש</b>								
	19:45-21:00 יוגה (אמירה)	19:50-20:40 עיצוב ומתיחות (מור)	19:30-20:15 קרוספיטנס (אור, אולם ספורט)	19:40-20:25 ריקודי בתן (שרון)	19:40-20:25 אינטרוולים שריפת שומנים (מור)		19:30-21:00 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)	19:30-20:15 זומבה (מיא)	19:35-20:25 קיקבוקס (אור)	19:30-21:00 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)	20:30-21:30 יוגה ויניאסה (הדר)	20:30-21:15 קיקבוקס (אור)			20:15-21:00 טאי צ'י מתקדמים (דימה)		20:20-21:30 יוגה (אמירה)	20:30-21:15 קרוספיטנס (אור)		20:30-21:30 יוגה ויניאסה (הדר)	20:35-21:20 עיצוב-בתן (ספיר)	

