

מערכת שיעורים שבועית - פיטנס - עונת 2019-2020

שעה/יום	א	ב	ג	ד	ה	ו	
6:00	POWER FITNESS מדריכה: קרן		POWER FITNESS מדריכה: מאי	ג'ו-ג'יטסו והגנה עצמית מאמן: אמיר ברנע אופקים - חט"ב רבין	PILATES מדריכה: קרן		
7:00	PILATES מדריכה: קרן	YOGA מדריכה: יעל	HIIT מדריכה: מאי		אימונים אישיים	YOGA מדריכה: יעל	
8:15	אימונים אישיים	PILATES מדריכה: נעמה	אימונים אישיים		PILATES מדריכה: נעמה	ג'ו-ג'יטסו מאמן: אמיר ברנע	
10:15		התעמלות לנשים בהריון / לאחר לידה מדריכה: קרן			אימונים אישיים	HIIT מדריכה: לילך	
11:15		אימונים אישיים			התעמלות לנשים בגיל השלישי מדריכה: קרן	ZUMBA מדריכה: לילך	
16:00	15:00-22:00 חוגי ג'ו-ג'יטסו ילדים/ות נערים/ות בוגרים/ות תמחור בנפרד	HIP-HOP מדריכה: נועה ילדות (כיתות ה'-ו')	HIIT מדריכה: מאי נערות	15:00-22:00 חוגי ג'ו-ג'יטסו ילדים/ות נערים/ות בוגרים/ות תמחור בנפרד	אימונים אישיים		
16:45		HIP-HOP מדריכה: נועה ילדות (כיתות ב'-ד')	ג'ו-ג'יטסו מאמן: אמיר ברנע ילדים תמחור בנפרד		POWER FITNESS מדריכה: דניאלה נערים (כיתות ז'-ט')		POWER FITNESS מדריך: ערן ילדים (כיתות ה'-ו')
17:30		POWER FITNESS מדריכה: דניאלה נערים (כיתות ז'-ט')			POWER FITNESS מדריך: ערן נערים (כיתות ז'-ט')		17:30
18:15		POWER FITNESS מדריכה: דניאלה נערות קב' 1 (כיתות ז'-ט')	PILATES / HIIT מדריכה: מאי / כרמל בוגרות		18:15		
19:00		POWER FITNESS מדריכה: דניאלה נערות קב' 2 (כיתות י'-יב')	YOGA מדריכה: יעל בוגרות		19:00		
19:45		POWER FITNESS מדריכה: דניאלה בוגרים ובוגרות	הגנה עצמית מאמן: אמיר ברנע נערות / בוגרות תמחור בנפרד		19:45		
20:45		POWER FITNESS מדריכה: דניאלה בוגרים ובוגרות	ג'ו-ג'יטסו מאמן: אמיר ברנע בוגרים/ות תמחור בנפרד		20:45		
		PILATES / HIIT מדריכה: מאי / כרמל בוגרים ובוגרות					

שימו לב:

- שיעורי ילדים ונוער - בנות ובנים בנפרד-בימים ושעות קבועים 1- או 2 שיעורים בשבוע.
- שיעורי בוגרים- נשים וגברים יחד או בנפרד 1- עד 3 שיעורים בשבוע / כרטיסייה לבחירה ממגוון סוגי האימונים המוצעים במערכת בשעות הבוקר והערב.
- מצטרפים חדשים - יש לתאם הגעה לשיעור התנסות ולמלא טפסי רישום דרך האתר/ במזכירות הסטודיו / בטלפון 09-9566-555

Samurai Fitness Club דף הפייסבוק:
Samurai-Fitness.co.il האתר:
EZ-Shape האפליקציה (למנויים בלבד):
099-566-555 (שירות אנושי 24/7):

בסטודיו 'סמוראי פיטנס קלאב' מגוון סוגי אימונים. כל אחד מהם תורם בשיפור מספר מרכיבי כושר גופני כמו: שיפור סיבולת לב ריאה, כוח מתפרץ, חיזוק שרירים, העלאת מסת שריר, יציבה, חיטוב, שריפת שומנים ועוד

POWER FITNESS

אימון פונקציונאלי בתחנות, המתבסס על עבודה אירובית, הנפת משקולות קטלבלס ואביזרים נוספים, לחיזוק השריר ושיפור כוח סיבולת, גמישות, קואורדינציה ועוד. האימון מותאם עפ"י גיל ורמת הכושר הגופני של כל מתאמן/ת.

באימון הפונקציונאלי משלבים גם עבודה עם רצועות TRX:

TRX XTREME

אימון רצועות ואביזרים נוספים, דינמי וקצבי, המשלב תרגילי חיזוק בדופק גבוה, לחיטוב מושלם של הגוף. מתאים לכל הרמות.

TRX CORE

אימון רצועות השם דגש על חיזוק שרירי הליבה, באמצעות תרגילי כוח מגוונים לפלג גוף עליון ותחתון, לחיזוק וחיטוב הגוף. מתאים לכל הרמות.

TRX TABATA

אימון אינטנסיבי מחזורי, המשלב עבודה אירובית ואנאירובית, נועד לשרוף קלוריות, לשפר את סיבולת השריר וכוח בדופק גבוה ובכך למנוע (וגם לטפל) בכאבים שונים הנובעים מחולשה של השרירים. האימון אפקטיבי באינטרוולים קצרים מהירים וממוקדים.

אימוני פיטנס נוספים:

עיצוב דינאמי

אימון לנשים, המשלב אירובי, תנועה וכושר, האימון אנרגטי וקצבי, באווירה כיפית, לחיטוב ועיצוב של הגוף.

PILATES

אימון וחיזוק הגוף, עם טווחי תנועה גדולים במפרקים ולאורך עמוד השדרה, כך שיוכל לבצע את המטלות היומיומיות במינימום מאמץ, בלי לחץ על החוליות, ללא שחיקה מיותרת וללא פגיעות גופניות. מומלץ מאד גם לגברים!

RUN & SHAPE

אימון אירובי מצוין לפיתוח מערכת הנשימה והדם. מתאים למתחילים העושים צעדים ראשונים בעולם הריצה. האימון משלב הליכה וריצה במקטעים, העלאת נפח בהדרגתיות עד לריצה מלאה.

HIIT

אימון המשלב מחזורי אימון אנאירובי קצרים בעצימות גבוהה וביניהם הפוגות. האימון מסייע ומשפר את היכולת הפיזיות של המתאמן ואת חילוף החומרים של פחמימות ושומנים.

ZUMBA

אימון גופני אירובי בשילוב תנועות ריקוד לצלילי מוסיקה לטינית, ההופכת את האימון הגופני למהנה. מומלץ לילדות, נערות ונשים.

KICKBOX

אימון המשלב תנועות ותרגילים מעולם אמנויות הלחימה יחד עם עולם האירובי, אנרגטי ואינטנסיבי, תוך שימוש באביזרים, לחיזוק וחיטוב הגוף, עם שריפת קלוריות רבה.

YOGA

אצלנו בסטודיו משלבים באימונים את 2 סגנונות היוגה הבאים:

יוגה ויניאסה - אימון דינאמי וממוקד, המדגיש מעברים מתנוחה לתנוחה, משלב בין נשימה לתנועה, תוך הקשבה פנימית לגוף. האימון שם דגש על שחרור ועיצוב מפרקים, חיזוק שרירים, שילוב נשימה ותנועה והוא מסייע לחיזוק וחיטוב הגוף, לגמישותו ועוד.

יוגה נשית - דרך חיים המאפשרת לכל אישה להתחבר לגרעין הפנימי הבסיסי העמוק שבתוכה ובכך להתנהל באופן מודע ומותאם יותר לצרכיה. האימון מחזק ומחטב, תוך כדי התמקדות בשרירי קרקעית האגן ובשרירי הליבה, בקשר שלהם לנשימה ובהשפעתם הפיזית והמנטאלית על האישה. היוגה הנשית היא מתנה ענקית לכל אישה ומתאים לכל גיל ושלב בחיי האישה

• אורך שיעור: כ-50-45 דק'. שיעור יוגה: כ-75-60 דק'.

• כמות משתתפים בשיעור: מינימום - 2 משתתפים. מקסימום - 12 משתתפים.

• לתוצאות מרביות אנו ממליצים להשתלב ב-2-3 אימונים מגוונים במהלך השבוע.

• צוות המדריכים ישמחו ליעץ לכם בבניית תכנית אימונים.

בברכת פעילות פורייה ומהנה!

ח.ל.ט

סטודיו סמוראי שומר לעצמו את הזכות לבצע שינויים במערכת השיעורים בהתאם למינימום נרשמים בכל שיעור.