

השיעורים

MAX

מקסימום עבודה על מקסימום שרירים. אימון כוח מאתגר העובד על כל קבוצות השרירים בעזרת שימוש בארגזים, קטלבלס, משקולות, רצועות והרבה משקל גוף. מאמנים בבית: אינה וייסנברג, רועי אזולאי, אורי חומש, עומר צורי.

Hybrid Training

אימון הבנוי מתוכנית המשלבת קרדיו וכוח בקצב גבוה עם הרבה מוביליטי (פתיחת טווחי תנועה). האימון מותאם לרמות מתפתחות כך שכל אחד יכול לעשות אותו לא משנה מה רמתו. בואו לפתח כוח, סיבולת לב ריאה, גמישות ובלאנס. מאמנים בבית: דוריאל קובלנץ, עדי מלמד, בר סולמי, אריאל אוחיון, אורי חומש, עומר צורי, אלון רייצ'וק.

Pilpelet

אימון בקצב מטורף המשלב את כל השרירים בגוף מכף רגל ועד ראש: קפיצות, עליות, ירידות, משקולות, כדורים, קופסאות, נגיעות של קיקבוקס... עולם שלא הכרתם עד היום. חובה לנסות! מאמנת: לי טלצ'י (המכונה פלפלת)

Barre

שיעורים דינמיים ואנרגטיים שבאים מעולם הבלט. השיעורים מבוססים על חוזק, אורך וגמישות. אימון המתבצע אל מול הבר ועובד על כל קבוצת השרירים בגוף. משלב העלאת דופק, הרבה עבודה על שרירי הפריפריה וכמובן חיזוק שרירי הליבה. האימון מתבצע בחזרתיות גבוהה אך עם משקלים מאוד נמוכים, מה שיוצר שריר ארוך ורזה.

לאימון זה בבית יש 2 רמות:

רמה סטנדרטית רגילה המתאימה לכלל סוגי האוכלוסיה

ורמת Barre Advanced - אימון בר מתקדם המתאים למתאמנים שמכירים את האימון הרגיל ומתרגלים זמן מה.

מדריכי הבר בבית: אביה מנדלסון, רונית דרדריק, גיל לוי, נעמה גלבוע, כינר דר, מיכל עפרון, חן קרמן.

Cardio Barre

אימון הבר המוכר והאהוב, אך עם דגש על עליית דופק. האימון בנוי מקומביניציות תרגילים שעובדים חזק על שריר הלב (סיבולת לב ריאה), תוך שמירה על עבודה של כל שרירי הגוף המתבצעים בקומביניציות קרדיו. מדריכי קרדיו בר בבית: גיל לוי ומיכל עפרון

Vinyasa Yoga

אימון היוני יוגה הינו אימון עדין מאוד ששם דגש על התיאום בין הגוף והנשימה, כאשר הסדרות של התנוחות מותאמות לצרכים של כל אחד באופן אישי, מתוך התפיסה שבחלוף השנים האדם משתנה, וכך גם צרכיו. על כן האימון צריך להיות מותאם לכל מתאמן באופן פרטי.

מאמנים בבית: אביה מנדלסון, אדי טוינגה, ניקה פרנקן, ג'קי לוגן, בר הראל, עדי פטרושקה, קרן כהן, ג'ורדין קורניש

Power Vinyasa Yoga

אימון היוניאסה המוכר אך בקצב מהיר יותר, הרבה עבודה מאתגרת של עמידות ידיים וראש. באימון זה נעבוד ללא הפסקות ולכן מתאים יותר למתאמנים המתרגלים יוגה הרבה זמן ומכירים את התרגול. מאמנים בבית: אדי טוינגה, ניקה פרנקן, ג'קי לוגן

Ashtanga Yoga

אימון בזרימה מהירה מתנוחה לתנוחה. באימון שש סדרות של תנוחות כאשר אחת קשה יותר מהשנייה. האימון הינו בסדרה שאינה מפסיקה ומייצר חום בגוף ולכן מתאים למתרגלים מאומנים המכירים את עולם היוגה, כתוצאה מכך מזיעים הרבה, וזו אחת הסיבות לפופולאריות שמקבלת האשטנגה יוגה. מדריכי יוגה אשטנגה בבית: לירן סולומון, אביה מנדלסון

Mat Pilates

אימון שיצר ג'וזף פילאטיס ומסייע להשיג איזון וחיזוק של הגוף עם רצף של תרגילים המתמקד בשרירי הליבה וחיזוק של הפאוור-האוס. בשיעור נעבוד על חיזוק השרירים תוך הארכה ושליטה בשריר.

לאימון זה בבית 2 רמות: הראשונה רמה מעורבת המתאימה לכולם. השנייה היא רמת Mat Pilates Advanced המתאימה לאנשים שמתרגלים פילאטיס כבר תקופה ורוצים לאתגר את עצמם (לא מתאים להריוניות).

מדריכי פילאטיס בבית: כינר דר, גיל לוי, רונית דרדריק, חן קרמן, נעמה גלבוע, מאי רומנו, ליאור דר, סאני עזקירי כרמל

Restore & core

שיעור מתיחות המשלב עבודה על שרירי הליבה. מדריכה: יעל שקד

Holisticfit

שיעור המשלב אלמנטים מעולם הפילאטיס, היוגה והמחול, תוך התמקדות בתנועה, מרכז, דיוק, ונשימה. בכל שיעור נבחן אלמנטים שונים וכל פעם נתמקד בדגש אחר: כוח, גמישות, קורדינציה, זרימה בתנועה. השיעור מועבר ברצף מתאים למתאמנים מיומנים (כמובן שניתנות מודיפיקציות) כך שכל אחד יכול למצות את התרגול עד תום ובתחושת הצלחה. מדריכה: סאני עזקירי כרמל

Pilates Reform

השיעור מתבצע על משטח בעל טווח תנועה הנע לאורך, מסייע להשיג איזון וחיזוק של הגוף ומעניק לגוף תמיכה והכוונה. בפילאטיס מכשירים רפרטואר תרגילים עשיר יותר מבפילאטיס מזרן ויחס של מדריכה על 5 מתאמנות בלבד. מדריכים בבית: גיל לוי, שירה שמור, עדי שמשי, קורל פרידמן, גלית קול, ארבבל דגני, לירון פוקס, מעין מנצור, קרן ישראלי

