

לוח הזמנים - תכנית השעורים

פעילות								שעה
התכנסות ורישום בדשא גיל								08:25-07:45
Xtreme פרי שוגרמן, סיימון ג'קובס		25 שנות כושר אלה ללזר דמציאן			FMS- Functional Movement Screen הרצאה ד"ר משה מרקו			10:40-09:50
אני והשרפרף רותי קידר	Cardio & Power Resistance רקפת אשריאל	רצועות תליה וחיזוק גלעד דבוש	Optimal-body ליאורה גולדברג	פיטבול ענבל דרוקר שרון ינובסקי	Fusion פילטיס חלי הולצמן	Power step דין סער	Dway Air אימון על מכשיר ה-SWING דפנה כץ שראל	10:40-09:50
"הערכת כוח שריר ויישום אימון התנגדות"- הרצאה מירון רובינשטיין	שורת המקלה ענבל דרוקר	רצועות חיזוק ותליה גלעד דבוש	דיאטה, השמנה, חוסר פעילות והקשר ביניהם- הרצאה ד"ר דיאנה איסן	Body Rolling ליאורה גולדברג	The Over-ball Core Essentials רונה בר-נצר	Kick N' Drums אח-אחות- אנרגיה ברבוע ברנו ולימור	Dway Air אימון על מכשיר ה-SWING דפנה כץ שראל	11:40-10:50
הפסקה, תצוגת אופנה, דוכני מכירה, כיבוד ועוד.....								12:15-11:40
תנועתיות מתיחות ועיסוי דודי ברק	KICKBOX שירלי יונגרד	קטלבס - מהקרקע למעלה אורי הירש	"קוביות או לא להיות" האמת על שרירי הבטן סדנה שרון ווסקו	Jump high KICKBOX challenge עומר רוזנברג ויניב ליברמן	שרירי הישבן הרצאה איתי הר ניר	Roll Workout סדנה דין סער		13:00-12:15
אימון כוח מפנאי ונופש עד צמרת- הרצאה דר' יוסי חלבה	The Cube רונה בר נצר	קטלבס מהקרקע למעלה אורי הירש	Gym Stick ענת מאיר גיסין	גומיות - הביומכניקה והפרקטיקה סדנה ניר חן	RAGE (CROSS FIT) שירלי יונגרד	מתיחות בתנועה יפעת שרייבר		14:10-13:15
מסיזומבה - סהר מזרחי								15:00-14:15

*שימו לב! התכנית כפופה לשינויים.
פירוט השיעורים ימצא בדפי ההרשמה.

הרצאה 

סדנה 

שיעור המיועד לנשים בלבד 