



mati\_shape\_harhoma

לפרטים והרשמה: 02-535-6444  
כתובת: אסתר רזיאל נאור 10, הר חומה

# שיעורי סטודיו - קאנטרי מטי שייפ הר חומה

SHAPE כרטיס  
קאנטרי הר חומה

| ראשון                        |                           |                         |                            | שני                                 |                                                                         |                        |                 | שלישי                  |     |                           |                 | רביעי                                                                   |     |                          |                 |
|------------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|------------------------|-----|---------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------|-----------------|
| זהב                          | כסף                       | ספינינג/התעמלות במים    | פילאטיס מכשירים            | זהב                                 | כסף                                                                     | ספינינג/התעמלות במים   | פילאטיס מכשירים | זהב                    | כסף | ספינינג/התעמלות במים      | פילאטיס מכשירים | זהב                                                                     | כסף | ספינינג/התעמלות במים     | פילאטיס מכשירים |
| מתחם הקאנטרי נפתח בשעה 12:00 |                           |                         |                            | 08:00 מיה **                        | שעות פעילות לגברים בלבד<br>06:00 - 09:00<br>(לא מתקיימים שיעורי סטודיו) |                        |                 |                        |     |                           |                 |                                                                         |     | 08:15 התעמלות במים מאירה |                 |
|                              |                           |                         |                            | 09:15 ענבל ***                      |                                                                         |                        |                 |                        |     |                           |                 |                                                                         |     |                          |                 |
|                              |                           |                         |                            | 09:30 התעמלות בריאותית כסא ** מאירה |                                                                         | 09:30 התעמלות במים שחן | 10:00 מיה *     | 10:00 פילאטיס ** ליאור |     |                           |                 | 10:10 פילאטיס ** ענבל                                                   |     |                          |                 |
| 12:05 התעמלות בריאותית * קמי |                           |                         |                            | 10:30 פילאטיס ** חיטל               |                                                                         |                        |                 |                        |     |                           | 11:00 חיטל **   |                                                                         |     |                          | 15:00 קמי **    |
|                              |                           |                         |                            | 16:30 התעמלות בריאותית * קמי        |                                                                         |                        | 15:00 קמי **    |                        |     |                           |                 | שעות פעילות לגברים בלבד<br>16:00 - 19:00<br>(לא מתקיימים שיעורי סטודיו) |     |                          |                 |
| 17:00 פילאטיס * חיטל         | 17:00 עיצוב HIIT *** מלכה |                         | 17:00 מיה *                | 17:30 עיצוב הגוף ** מלכה            |                                                                         |                        | 17:30 קמי **    | 17:30 פילאטיס ** פרלה  |     | 20:05 ספינינג (מעורב) לאה | 17:30 ליאור **  |                                                                         |     |                          |                 |
| 18:00 זומבה שחן              | 19:00 טאבטה בטן *** חדווה | 18:00 ספינינג ג. מלכה   | 18:00 חוג נערות פ. מכשירים |                                     | 19:15 ספינינג (מעורב) דניאל                                             |                        | 18:30 חיטל **   | 18:30 עיצוב *** פרלה   |     |                           | 18:30 ליאור **  |                                                                         |     |                          |                 |
| 19:00 טאבטה בטן *** חדווה    |                           |                         | 19:00 מיה **               | 19:05 אימון תחנות (מעורב) *** נאור  |                                                                         |                        | 19:30 חיטל **   | 19:30 זומבה *** שחן    |     |                           | 19:30 ליאור **  | 19:05 בטן ישבן ירכיים ** חדווה                                          |     |                          |                 |
|                              |                           | 20:05 התעמלות במים מירה | 20:00 מיה ***              | 20:00 יוגה * * רחלי                 |                                                                         |                        | 20:30 ענבל * *  | 20:30 פילאטיס * * שחן  |     |                           | 20:30 ליאור **  | 19:00 טאבטה בטן ** חדווה                                                |     |                          | 20:00 קמי **    |



mati\_shape\_harhoma

לפרטים והרשמה: 02-535-6444  
כתובת: אסטור וזיאל נאור 10, הר חומה

# שיעורי סטודיו - קאנטרי חומה שייף הר חומה

SHAPE  
קאנטרי הר חומה



| מוצאי שבת            |                       |     |                                             | שישי                              |                           |                           |                                    | חמישי                            |                                                                         |     |                                             |
|----------------------|-----------------------|-----|---------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------|
| פילאטיס מכשירים      | ספינינג/ התעמלות במים | כסף | זהב                                         | פילאטיס מכשירים                   | ספינינג/ התעמלות במים     | כסף                       | זהב                                | פילאטיס מכשירים                  | ספינינג/ התעמלות במים                                                   | כסף | זהב                                         |
| 19:00<br>ליאור<br>** |                       |     |                                             | 07:45<br>אלונה<br>***             |                           |                           | 08:15<br>עיצוב מתון<br>**<br>חדווה | 07:00<br>ליאור<br>**             |                                                                         |     |                                             |
| 20:00<br>ליאור<br>** |                       |     | 20:30<br>אימון תחנות (גברים)<br>***<br>נאור | 08:35<br>אלונה<br>***             |                           | 09:00<br>יוגה<br>*<br>יעל |                                    | 08:00<br>ליאור<br>***            |                                                                         |     |                                             |
|                      |                       |     |                                             | 09:25<br>אלונה<br>***             | 09:30<br>ספינינג<br>דניאל |                           | 09:30<br>Body Power<br>***<br>שירה | 09:00<br>פרלה<br>***             |                                                                         |     |                                             |
|                      |                       |     |                                             | 10:15<br>אלונה<br>(מעורב)<br>**** |                           |                           |                                    |                                  |                                                                         |     | 11:00<br>התעמלות בריאותית<br>*<br>קמי       |
|                      |                       |     |                                             | 11:05<br>ענבל<br>**               |                           |                           |                                    | 12:00<br>קמי<br>**               |                                                                         |     |                                             |
|                      |                       |     |                                             | 12:05<br>ענבל<br>**               |                           |                           |                                    | 13:00<br>קמי<br>**               |                                                                         |     | 17:30<br>עיצוב HIIT<br>***<br>חדווה         |
|                      |                       |     |                                             |                                   |                           |                           |                                    | 17:30<br>נוי<br>***              |                                                                         |     | 18:30<br>פילאטיס<br>**<br>ליאור             |
|                      |                       |     |                                             |                                   |                           |                           |                                    |                                  |                                                                         |     | 20:00<br>אימון תחנות (גברים)<br>***<br>נאור |
|                      |                       |     |                                             |                                   |                           |                           |                                    | 19:30<br>ליאור<br>(מעורב)<br>*** | שעות פעילות לגברים בלבד<br>19:30 - 22:30<br>(לא מתקיימים שיעורי סטודיו) |     |                                             |

## הדגשים חשובים:

יש להרשם מראש לשיעורים יום לפני החל מ 7 בבוקר.

ניתן להרשם ל 3 שיעורי סטודיו בשבוע + שיעור 1 בבריכה.

הרשמה לשיעורים חובה - ניתן לעשות זאת באמצעות האפליקציה ו/או בטלפון. משך כל שיעור 55 דק', התעמלות במים 45 דק'. לא תתאפשר כניסה לאחר 10 דק' איחור. הקפידו לעמוד בזמנים.

השיעורים מסומנים על פי דרגת קושי. הקפידו להכנס לשיעור המותאם ליכולתכם. חובה להגיע עם מגבת ונעלי ספורט למעט יוגה ופילאטיס שם אפשר להתאמן יחפים / עם גרביים

דרגות קושי:

- ★ קל עד בינוני: שיעורים בקצב נמוך יחסית, המתמקדים בביניית יסודות, עבודה על טכניקה נכונה והסתגלות למאמץ. מתאים מאוד למתחילים או למי שמחפש אימון מאוזן ולא אינטנסיבי מדי.
- ★★ בינוני: השיעור הקלאסי למתאמנים קבועים. שילוב של אתגר וסיבולת בקצב עבודה רציף. מתאים למי שכבר מכיר את התנועות ורוצה לשמור על כושר גבוה בצורה עקבית.
- ★★★ בינוני עד קשה: כאן אנחנו מעלים הילוך. השיעורים כוללים עצימות גבוהה יותר, תרגילים מורכבים ודרישה לסיבולת לב-ריאה וכוו. מיועד למתאמנים שרוצים להגיע ולהתקדם לשלב הבא.
- ★★★★ מתקדמות מאוד: האתגר האולטימטיבי. שיעורים בעצימות מקסימלית המיועדים למתאמנים מנוסים בלבד. דגש על ביצועים, כוח מתפרץ וטכניקות מתקדמות שיבחנו את הגבולות שלכם.

מז'יג'יט מוא זלזליכא. מוּסַמַט ומוּסַמַט א'י א'מ'י'ע'צ'ת  
וע'א'י' י'ח'ז א'ת מ'א'י'מ'ון מ'וּז'ל'א' ע'ז'ז'כ'א.

קמי אפללו, מנהלת הסטודיו - קאנטרי הר חומה

