

**ספינינג**

הספינינג הוא פעילות אירובית המשפרת את תפקודי הלב, הריאות ומחזור הדם. הפעילות מתאימה לכל מי שרוצה לשרוף שומנים, לרדת במשקל ולהצר היקפים. השיעורים מורכבים מרכיבה על אופני כושר מיוחדים בקבוצות במוזיקה קייבית סוחפת מדריכים מוסמכים מכתיבים את התרגילים, הקצב ורמת המאמץ, שמשתנים תכופות.

**עיצוב וחיטוב**

עבודה על מערכת שרירי הבטן, שרירי קרקעית האגן, הירכיים, הישבן, החזה והזרועות. האימונים מתמקדים בשריר אחד או בקבוצת שרירים (ללא קפיצות, ללא ריצות וללא הדעה). במהלך התרגילים, אנו מעצבים את הגוף ע"י כוויץ והידוק של השרירים הרפויים. אנו מעלים את הטווס השרירי ובכך מקבלים מראה מעוצב ומהודק.

**אירוביקס**

פעילות אופנית המשפרת את היכולת האירובית והאמאירובית תוך ביצוע מגוון תמנונות מעולם אומנותי הלחמה, משולבות במוזיקה קצבית. משפר מרכיבי כושר אופני: סיבולת לב-ראיה, גמישות, תפקודי שרירים, שייש משקל ומהירות תנוכה. מעבר לעיצוב הגוף ושריפת שומנים, האימונים עוזרים בהפנת מתחים ושחרור כעסים ולחצים.

**שיעור בטן**

סדנת בטן בת 30 דקות המשלבת חימום וחזיון שרירי הבטן עם אביזרים, סגנונות שונים ומתיחות.

**BOSU**

הבוסו הוא הלהיט החדש בימרת האימונים. הוא מחטב ומעצב וגם עוזר לחיזוק השרירים ומחבר אתכם חזק לקרקע בעבודתו על היציבה. הבוסו (BOSU) כלומר (Both Side Up) הינו אבזר לאימונים שרירי המרכז הבוסו (CORE) דרך עבודה על שיווי משקל, מהירות תנוכה, סיבולת לב ריאה (CARDIO) וחזיון שרירים פריפריאליים.

מכשיר הבוסו מורכב מבסיס יציב העשוי מפלסטיק קשיח ומעליו חצי כדור גומי אלסטי. ניתן להשתמש בבוסו כאשר הוא מונח על בסיסו לתרגול בעמידה ותנוכה וגם בשכיבה. כמו כן ניתן להשתמש בו גם כשהוא מונח על חלקו הפחות יציב (חצי הכדור) לעבודה בעמידה בעמדות שונות, ישיבה ושכיבה במנחים רבים ומגוונים לתרגול מספר רב של יחידות מוטוריות בגוף להשגת יעילות אימונים מרבית.

**התעמלות נשים**

התעמלות למיניה ולטיפול באוסטיאופורוזיס (דלדול העצם). המטרה היא הקטנת הסיכון לשברים בצוואר הירך, בשרש כף היד, ובחוליות עמוד השדרה. הפעילות מורכבת מתרגילים מגוונים, כולל תרגילי שייש משקל להפחתת הסיכון לנפילות, תרגילי כוח משאי משקל עם התנגדות, תרגילי גמישות והרפיה כולל שימוש באביזרים שונים כגון: גומיות, כדורים, ומשקלות.

**CORE**

שיעור ה-Core Conditioning הינה שיטה המחזקת, מאריכה ומגמישה את הגוף כולו תוך התמקדות במרכז - בשרירים המייצבים העמוקים. השיטה משלבת את עקרונות הקנה, הפילאטיס והכושר המפני ליצירת חוויה דינאמית, מגוונת, המתאימה למטרות הקהל המגיע לחדר הכושר. השיטה בנויה באופן ברור, מובנה ומתודי ההופכת את חווית הינה-פילאטיס לגמישה וידידותית לסביבה.

