

# סטודיו לתרבות הגוף ניצני עוז

## לוח פעילות שבועית

ימים/שעות	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'
<b>אימוני בוקר</b>						
07:00-08:00 למשכימי קום						
08:15-09:15						
08:30-09:30	גלילים דפנה	חיטוב דינאמי (עזרים)* דפנה	Yoga Flow דפנה		חיטוב דינאמי (עזרים)* דפנה	
<b>אימוני ערב</b>						
18:00-18:45						TABATA טרמפולינות באולם הגדול דפנה
19:00-20:00			TRX אלעד מרגלית	אימון מתיחות דפנה	Yoga Flow גילת באולם הגדול החל מספטמבר 2017	
19:30-20:30						Outdoor אימון בחוץ אלעד מרגלית
19:40-20:40	Yoga וגליל דפנה					
20:00-21:00			Yoga Flow דפנה	חיטוב דינאמי (עזרים)* אלעד מרגלית	גלילים דפנה	
20:40-21:40						חיטוב דינאמי (עזרים)* דפנה

### קצת על האימונים שלנו:

**TABATA**  
מספיקות לנו 45 דקות כדי לשרוף.  
מגה-קלוריות.  
אימון, שהתוצאות בו מהירות מאוד!

**Power Core Yoga**  
יוגה מערבית ועכשווית.  
תרגילים ומצבי גוף לחוזק וציבה,  
בעיקר שרירי ליבה.

**גלילים**  
אימון לשיפור התנועה,  
הגמישות והחוזק באמצעות  
גליל ספוג, כולל טכניקות  
עיסוי להגברת חילוף  
החומרים וסילוק צלוליט.

**עזרים\*** - שימוש בציוד מגוון מהטובים,  
ומהמודרניים ביותר: טרמפולינות,  
משקולות, כדורים, גומיות, פוגובל ועוד  
הפתעות מקוריות של דפנה...

**TRX**  
אימון פונקציונאלי העובד על שרירי  
הליבה יחד עם שיפור מרכיבי הכוח  
והסיבולת.

**אימון מתיחות** - אימון  
המשלב הארכת שרירים,  
הגדלת טווחי תנועה, ניקוי  
הגוף מחומצות חלב בשילוב  
עזרים: כדורים, חישוק,  
רצועות וגליל.

שביעות רצונכם, היא מעל הכל.  
האימונים נבחרו בקפידה ולפי בקשת  
המתאמנים.  
אשמח תמיד לשמוע ולקחת לתשומת ליבי  
רצונות, בקשות ורעיונות על מנת להעניק  
לכם את המיטב המקצועי ביותר.

**Yoga Flow**  
תנועה ונשימה חברות.  
יחדיו לרצפים הרמוניים  
ליצירת שלוה ועוצמה.

חיטוב דינאמי\* (עזרים) - אימונים אנרגטיים, מגוונים ומרתקים לחיטוב  
הגוף והצרת היקפים. מי לא רוצה בטן שטוחה?  
דגש על בטן, ישבן וירכיים, שילוב של שפע ציוד חדיש, מהאיכותיים בעולם.

דפנה חי-שראל

\*הסטודיו שומר לעצמו הזכות לשנות את לוח השעות, זמני אימון ותכנים.

**לפרטים והרשמה: דפנה 054-4872683**