

חוגי הספורט - סמסטר ב' - מתחילים במרץ ועד יולי

חדש- בסטודיו ברמות

פעילות גופנית מותאמת גיל : אהרון טסטסה ימי א' 08:00-09:00

שיעור התעמלות דינמי המותאם למאפייני הגיל וליכולות האישיות של המתאמנת ובו נשים דגש על חיזוק השרירים, הכושר, הקאורדינציה והגמישות ובכך נסייע לשיפור מערכות הגוף השונות.

פילאטיס מזרן: תמרה קירצ'וק ימי ג' 18:00-19:00

עבודה רכה ומדויקת המשלבת תנועה, נשימה ותשומת לב. ומסייעת בשמירה על מערכת השלד והשרירים ועל שיפור יכולות התנועה.



סטודיו למחול בני יהודה

פלדנקרייז: רעות בלזר ימי א' 09:45-10:45

שיטת התעמלות בריאותית פורצת דרך בתחום היכולת לרתום את המודעות הקשובה לשיפור יכולות התנועה, הקלה בכאבים, נשימה ויציבה. כל שיעור הינו מסע מרתק באין-סוף האפשרויות הגלומות בגוף האדם ויחסי הגומלין שבין תנועה, תשומת-לב, תחושה והרגשה.

צ'י קונג: רעות בלזר ימי א' 08:30-09:30

אומנות תנועה סינית עתיקה המחזקת ומטפחת את זרימת כוח החיים בהשראת ההבנה לחשיבות הקשר שבין תנועה פיזית לתנועת הנשימה, הנפש והרוח. כל שיעור מתפתח מתנועה נמרצת ומשחררת לתנועה נינוחה ועד הרפיה מלאה בשאיפה לאיזון, הרמוניה וחיבור לטבע.

אימון core + מתיחות : רוויה לוי ימי ג' 08:30-09:30

בשיעור זה נשים דגש על: גמישות הגוף, יציבות וטכניקה נכונה, נשימות, שרירי ליבה, שיווי משקל

רוקדות ומתחזקות : רוויה לוי ימי א', ג' 09:45-10:45

בשיעור זה נשים דגש על : קאורדינציה, תנועות גוף + סטייל, הקשבה לקצב ולסגנונות ריקוד, לימוד צעדי ריקוד +קומבינציות, רצף זיכרון תנועות, סיבולת לב ריאה.

יוגה : יעל עזרן ימי א' 08:30-09:30

תרגול רך וזורם של תנוחות היוגה, תירגול נשימות נכונות והרפיה של הגוף. התירגול מחזק ומגמיש את הגוף ותורם לבריאות הנפש.

התעמלות לבריאות הגוף : סימה שטרנברג, ימי ג' 10:40-11:40 - חדש

בשיעורים נקפיד- לחזק את הגוף - שרירים, רצועות, מפרקים. לשמר את צפיפות העצם. להאריך את טווחי תנועה ולשפר גמישות. לשכך כאבים קיימים ולמנוע כאבים עתידיים. להרגיש טוב עם הגוף שלנו.

מחיר : חוג אחד 600 ש"ח, שני חוגים 1100 ש"ח, 3 חוגים 1600 ש"ח

העלות הינה לכל הסמסטר (19 מפגשים) - ניתן להגיע לשיעור ניסיון.

בבריכה במעלה גמלא

התעמלות במים: אשבל לב ימי ד' 08:30-09:30 (עלות החוג 900 ש"ח)

שיעורי תנועה המתקיימים בבריכה. העבודה במים מסייעת להפחתת כאבים, שיפור טווחי תנועה, חיזוק מפרקים, חיזוק עמידה והליכה, שיפור בסיבולת לב ריאה ועוד.



הרשמה ותשלום בקישור המקוון <https://tickchak.co.il/69031>

פתיחת כל חוג מותנית במספר נרשמים מינימלי (8-10 תלוי חוג)