

כל מה שרצית לדעת ...



לשכת דיקן הסטודנטים



עיצוב: זהו שיעור עם אביזרי חיזוק שונים מכיל בתוכו רצפי תנועה מגוונים ואנרגטיים הדורשים יציבות ושיווי משקל, סיבולת לב ריאה, סיבולת שריר, כוח מתפרץ וקואורדינאציה. השיעור מתפתח בשלבים ובכנה בהדרגה עפ"י הקושי. מתחילים ממפרק בודד ומסיימים בשילוב של תנועות וקבוצות שרירים המצטרפות בהרמוניה מהנה. מתאים לכל מי שרוצה לעצב ולחטב את גופו תוך כדי התמקדות בשרירי הליבה וה-CORE.

פיטבול: שיעור עם כדור גדול המשלב אלמנטים אירוביים-דינאמיים, תרגילי כוח ויציבה. אי היציבות של הכדור גורמת לכל שרירי הגוף להתגייס לעבודה כך שכל תרגיל משלב קבוצות שרירים רבות ביניהם שרירי הליבה היוצרים גוף שרירי ומעוצב. בשיעור נעלה את הדופק עם הדאנס פיטבול הייחודי והמהנה, כדי לשפר סיבולת לב ריאה ונחשב ונעצב את הגוף בתרגילי החיזוק. שיעור עם הרכה אנרגיות, עבודה מאתגרת ותוצאות מובטחות.

אשטנגה יוגה: תרגול פיזי דינאמי של אסאנות (תנוחות), המפתח עוצמה וגמישות גופנית. תרגול אשטנגה יוגה תוך שמירה על רצף נשימה מסונכרן, מביא את המתרגל למצב מדיטטיבי עמוק.

TRX: אימון כוח אינטנסיבי כנגד משקל גוף הפועל על מספר שרירים בו-זמנית. האימון מפתח כוח, שיווי משקל ויציבות. בשל הפעלה של מספר קבוצות שרירים בו-זמנית, מתאפשרת שריפה רבה של קלוריות תוך עיצוב וחיטוב הגוף ושרירי הליבה בזמן קצר יחסית.

זומבה: שילוב של מוזיקה לטינית מהפנטת עם צעדי ריקוד. מתאמני הזומבה הננים מיתרונות האימון האירובי וחיזוק השרירים, כשהגוף והנפש מתמלאים באנרגיה! צעדי הכוריאוגרפיות היוצרים אימון אינטרוולי, בנויים כדי לעצב ולחטב את גוףך תוך שריפת קלוריות, ע"י שילוב של מקצבים איטיים ומהירים עם אימון של התנגדות גבוהה.

פילאטיס: אימון גופני דינמי אשר מחזק את הקשר בין הגוף לנפש. שילוב של חיזוק שרירים, גמישות, יציבה נכונה וקואורדינציה המסייעים להפגת לחץ ומתחים. השיעורים מסעיים לכאבי גב, ומתאים גם לנשים בהריון.

עיצוב אינטרוולים: אימון דינאמי ואנרגטי שעובד בצורה הטובה ביותר על חיזוק, עיצוב, שריפת שומנים מוגברת והעלאת הכושר הגופני וסיבולת לב ריאה. השיעור יושב אימון בתחנות עם מגוון רב של ציוד ואימון קבוצתי לחיזוק וחיטוב. בואו להוציא את המקסימום מעצמכם!

האטה יוגה: התרגול מתבסס על חקירת התנועה והיציבה. שימת דגש על אזור האגן ושרירי הליבה המייצבים. התרגול בנוי בהקשבה מעודנת לשרירים המייצבים ולנשימה ובכך מדייק בהגמשת הגוף ובחיזוקו. התרגול מתאים למתחילים ולמתקדמים כאחד.

ריקודי בטן: שיעור ריקודי בטן הוא הזדמנות מצוינת להכיר את היסוד המשוחרר שבך, את הרכות והעוצמה דרך הצבע, הצליל והאנרגיה התוססת של הריקוד. ריקודי בטן מקנים יציבה נכונה, חיזוק שרירים, גמישות, סיבולת נשימה, וכמוכן הרבה שמחה. השיעור הוא חוויה פיזית ורוחנית, חגיגה צבעונית, מלאת הומור ותוכן.

אימון פונקציונאלי: מורכב מתרגילים בעלי תנועות מורכבות שמדמות פעילויות יום יומיות. באימון נפעיל כמעט את כל קבוצות השרירים בו זמנית. האימון משפר כוח שריר וסיבולת לב קרדיוסקולרית ושורף פי 2 יותר קלוריות מכל אימון אחר.

אקרובאלנס - אקרובאלנס הוא שילוב של אקרובטיקה, יוגה ועיסוי תאילנדי. היא פותחה בתחילת שנות האלפיים בארצות הברית. רבים עומדים מול תרגול אקרובאלנס מתפעלים וחושבים: "זה לא בשבילי" מפתיע לגלות, אולם רוב מתרגלי האקרוביגה אינם אקרובטים מרשימים אלא אנשים מן השורה בעלי רמות כושר שונות. כל אחד יכול, וכל אחד יכול למצוא את הפן המדבר אליו באקרובאלנס.

מחירון לוח חוגים

20.03.17 - 31.07.17

סוג	אס"ט	חייל סטודנט עובד/בוגר טכניון	אחר
כניסה חד - פעמית	₪25	₪30	₪35
כרטיסייה - 10 כניסות	₪200	₪250	₪300
מנוי - פעם בשבוע	₪280	₪350	₪390
מנוי - 2 פעמים בשבוע	₪390	₪520	₪610
מנוי - 3 פעמים בשבוע	₪500	₪600	₪670
מנוי ללא הגבלה	₪580	₪700	₪765
מנוי אקרובאלנס	₪500	₪590	₪680
TRX+אימון פונקציונאלי			
TRX כניסה חד-פעמית	₪35	₪40	₪45
TRX כרטיסייה- 10 כניסות	₪300	₪350	₪400
כרטיסיית קבועיים- 17 כניסות מלאי מוגבל	₪460	₪570	₪640

✦ תוקף המנוי 18 שבועות | המנוי אינם כוללים את שיעורי אימון פונקציונלי ואקרובאלנס.

- * בין התאריכים 20.3.17-26.3.17 הכניסה לשיעורים בחינם וללא הרשמה (פרט לשיעור TRX)
- * הנחה של 5% לרוכשים מנוי בתקופה זו.
- * הכניסה לשיעורים מותנית בהרשמה מראש דרך אפליקציה/ באינטרנט.
- * כניסה ללא הרשמה הינה על בסיס מקום פנוי.
- * אי הגעה לשיעור ללא ביטול ההרשמה תחויב כמו הגעה.
- * קורס אשר לא ימנה מספר משתתפים מינימאלי ייסגר ודמי הרישום יוחזרו במלואם.

טלפון: 04-8294538

שעות פעילות: א'-ה' 17:30-23:00, ו' 08:30-12:00

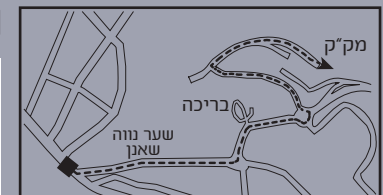
פאפשו אותנו makak technion



סרוק למפת הגעה



סרוק לפייסבוק



מה עוד + חוות מחשבים 24/7 + קבוצת אימפוביזציה + מועדון הרצאות של הטכניון במתחם? + חדר פסנתר חדר נגינה + שיעורי נגינה בפסנתר + ג'אם אקרובאלנס