

## Cycling

Indoor cycling group lesson, improves cardio endurance, strengthens the lower body, excellent for fat burn

## Water qi gong

Water training to relax and strengthen the body, based on elements of qigong and Tai chi.

## Trekking

Class taught on the treadmills for an overall cardiovascular workout. The workout involves multiple series of intervals

## Aqua

Works on strengthening muscles and cardio in the pool with an instructor

## Power Yoga

Active and dynamic yoga aimed at strengthening & flexibility of the body. Encourages fat burning while relaxing

## Belly Dancing

Magic oriental dance. Overwhelming experience combined with strengthening the body, release and pleasure.

## Core Power

This class improves fitness, muscle strength, posture and muscle stamina and burns fat using accessories

## Shape & Burn

A training that combines cardio, strength, balance and movement

## סייקלינג

שיעור רכיבה קבוצתי על אופניים נייחים, משפר סיבולת לב ריאה, מחזק פלג גוף תחתון, מצוין לשריפת שומן. שיעור אנרגטי, מלווה במוזיקה קצבית

## צ'י קונג במים

רצף של תנועות ארוכות הלקוחות מצי' קונג (התעמלות סינית עתיקה), טאי צ'י (אומנות קרב מגע סינית) ושיאצו

## טרקינג

אימון כושר קבוצתי המתבצע על הליכון חדר כושר הכולל הליכה וריצה בדרגות קושי ושיפועים שונים

## התעמלות במים

שיעור לחיזוק שרירים וסיבולת לב ריאה בבריכה עם מדריך

## פאוור יוגה

יוגה אקטיבית ודינאמית שמטרתה חיזוק וגמישות הגוף, שיעור זה מעודד חילוף חומרים ושריפת שומנים ובו בזמן מרגיע ותורם לבריאות הכללית של הגוף

## ריקודי בטן

לימוד קסם המחול המזרחי. חוויה סוחפת בשילוב חיזוק הגוף, לצד שחרור והנאה

## חיטוב הגוף

שיעור לחיזוק וחיטוב הגוף במטרה לשפר כושר, שריפת שומן והגדלת סיבולת השריר. השיעור מלווה באמצעות אביזרים

## עיצוב דינאמי

אימון המשלב קרדיו, כוח, שיווי משקל ותנועתיות