



מערכת חוגים דצמבר 2018 Class Time Table December 2018

FRI שישי	THU חמישי	WED רביעי	TUE שלישי	MON שני	SUN ראשון
8:00-9:00 סייקלינג / לינור Cycling	8:00-9:00 סייקלינג / ניצן Cycling	8:00-9:00 יוגה אווירית / סשה Aerial Yoga	7:30-9:00 איינגר יוגה / דניאל lyengar Yoga	8:00-9:00 עיצוב דינאמי / ניצן Shape & Burn	7:30-9:00 יוגה ברוח איינגר / דניאל Yoga
8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	8:00-9:00 מסיבת ספינינג / רנטה Spin Party	8:00-9:00 סייקלינג / מירב Cycling	8:00-9:00 סייקלינג / רנטה Cycling	8:00-8:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout
9:00-10:00 עיצוב / לינור Core	8:00-9:15 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	9:00-10:00 נועה / TRX	9:15-10:15 ריקודי בטן / אוריה	9:00-10:15 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	8:00-9:00 סייקלינג / ניצן Cycling
10:30-12:00 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	9:15-10:15 עיצוב דינאמי / ניצן Shape & Burn	14:00-15:00 TRX ומתיחות / עידן Stretching & Trx	9:15-10:15 עיצוב דינאמי / ניצן הללי Shape & Burn	17:30-18:30 פילאטיס / מרב Pilates	9:15-10:15 פילאטיס / נועה Pilates
16:00-16:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	19:00-19:15 סדנת בטן חדר כושר Abs Workout	18:00-19:30 יוגה ברוח איינגר/דניאל Yoga	17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga	18:30-19:30 ספינינג וHIIT / לינור Cycling & HIIT	17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל Power yoga
	18:00-19:00 אירבהים / HIITrx	18:30-19:30 HIIT ומתיחות / ניצן**	17:45-18:45 אינטרוולים ועיצוב / ניצן Intervals & Shape	19:00-20:30 איינגר יוגה / שירלי lyengar Yoga	19:00-20:00 טרקינג / אורי Trekking
	19:30-20:30 יוגה אווירית / סשה Aerial Yoga		18:45-19:45 ניצן / TRX		19:00-20:30 פאוור יוגה / דניאל Power yoga



AKASHA

Please register at the Akasha reception desk.

* Participation in classes requires sports shoes and attire only * Arrival no later than 5 minutes before class begins * A fee for hotel guests is applicable * Classes & schedules are subject to change * Minimum of 3 participant.

יש להירשם מראש לשיעורים בעמדת הקבלה.

* חובה להגיע לשיעור עם בגדי ונעלי ספורט * הכניסה לשיעור אפשרית עד 5 דקות מתחילתו * הכניסה לחוגים לאורחי המלון כרוכה בתשלום * ייתכנו שינויים בזמנים, במגוון החוגים ובמדרכים * מינימום 3 משתתפים בשיעור. ** מתקיים בסטודיו ספינינג.

Cycling

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

Aerial Yoga

Aerial yoga is a type of yoga which uses a hammock. It combines traditional yoga with moves inspired by Pilates, dance and acrobatics. Works on balance, coordination, and develops strength throughout the body.

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

יוגה אווירית

יוגה אווירית הנו אימון על ערסל בד בו משתלבות שיטות התנועה של יוגה, פילאטיס, מחול ואקרובטיקה אווירית ללא עומס על עמוד השדרה ושאר מפרקי הגוף. עובד על שיווי משקל, קואורדינציה, ומפתח כוח בכל חלקי הגוף.

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

פאור 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



AKASHA