

July 2020

FRI שישי	THU חמישי	WED רביעי	TUE שלישי	MON שני	SUN ראשון
10:30-12:00 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	8:00-9:00 סייקלינג / ניצן Cycling	7:45-08:45 יוגה האטה / עפרי Yoga	7:30-9:00 איינגר יוגה / דניאל Iyengar Yoga	8:00-9:00 מסיבת ספינינג / רנטה Spin Party	7:30-9:00 יוגה ברוח איינגר / מיכל Yoga
	8:00-9:15 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	8:00-9:00 סייקלינג / ניצן Cycling	8:00-9:00 מסיבת ספינינג / רנטה Spin Party	9:00-10:15 יוגה ויניאסה / רותי Vinyasa Yoga	8:00-9:00 סייקלינג / ניצן Cycling
	9:00-10:15 עיצוב דינאמי / ניצן Shape & Burn	9:00-10:30 TRX / ניצן	9:15-10:15 פילאטיס / עפרי Pilates	18:00-19:30 איינגר יוגה / דניאל Iyengar Yoga	9:00-10:00 עיצוב דינאמי / ניצן Shape & Burn
		16:45-17:45 פילאטיס / עפרי Pilates	9:15-10:15 ריקודי בטן / אוריה		17:30-19:00 פאוור יוגה / דניאל גלבוץ Power yoga
		18:00-19:30 יוגה ברוח איינגר / מיכל Yoga	17:00-18:30 אינטרוולים ועיצוב / ניצן Burn&Shape		
			18:00-19:30 פאוור יוגה / דניאל גלבוץ 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 ובמדריכים * 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

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, מציין 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

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