

על שינויים/החלפות ניתן להתעדכן בקבלה, באפליקציה ובאתר שלנו. ההנהלה שומרת את הזכות לערוך שינויים.

מקרא פעילות

High pulse

East & West

Dance

Blend

Runnig & Shape

שעה	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
07:00	<b>NEW</b> CYCLING נופר		CYCLING סמדר		CYCLING גיא
08:00	<b>NEW</b> יוגה 08:15 מיכל דינאל		FITNESS הילה		פילאטיס דליה
08:30	08:00 פילאטיס דליה	<b>SURFSET</b> * לכל הרמות אלונה ס. / סטודיו Glass		08:15 פילאטיס אלית	
09:00	FITNESS ענת		Core Fitball אורנה	<b>NEW</b> טיפוח היציבה מרנינה / סטודיו Glass	FITNESS PUMP טובי
09:15	<b>NEW</b> CYCLING עידן 09:00	אימון ממוקד קרן		אימון ממוקד קרן	<b>NEW</b> CYCLING עידן 09:00
10:00			<b>NEW</b> ZUMBA קארין	<b>NEW</b> מתיחות מרנינה / סטודיו Glass	פילאטיס גפן
10:15	10:30 פלדנקרייז תמי ברץ	פילאטיס גפן	11:00 פלדנקרייז <b>NEW</b> מוטי נתיב	התעמלות בונה עצם אירה לב	
17:30	יוגה אינטגרטיבית 17:15 (60 דק) מירב	TEENAGE נערות סטודיו Glass			TEENAGE נערות סטודיו Glass 17:00
18:00	CYCLING 18:30 אורנה	<b>NEW</b> ZUMBA 17:30 קארין	* TRX בני כהן	פילאטיס חזעי פוזניאק / סטודיו Glass	
18:30	H.I.I.T	FITNESS טובי	<b>SURFSET</b> * לכל הרמות נועה חן / סטודיו Glass	FITNESS קרן	יוגה דינאמית זיוה / סטודיו Glass
19:00	Power Yoga 19:10 (75 דק) נטלי סאן / סטודיו Glass	<b>NEW</b> CYCLING עידן 18:30	CYCLING 18:30 אורנה	Body Challenge חי פלד	Body Challenge חי פלד 18:30
19:30	FITNESS אירית	Body Challenge חי פלד	ZUMBA 19:00 ריטה	Body Challenge חי פלד	
19:30	CYCLING טל שחם	CYCLING מתקדמים טל שחם (45 דקות)	<b>SURFSET</b> * לכל הרמות נועה חן / סטודיו Glass	CYCLING מתקדמים טל שחם (45 דקות)	<b>MMA</b> בני כהן
20:00	קבוצת ריצה אפרת מזרחי		קבוצת ריצה אפרת מזרחי		Boot Camp עדן בראונשטיין / סטודיו Glass
20:30	FITNESS טל שחם	ZEUS PUMP טל שחם	Boot Camp 20:00 עדן בראונשטיין	FITNESS עם מדרגה טל שחם	ZEUS PUMP טל שחם
20:30	<b>MMA</b> בני כהן / סטודיו Glass	ZUMBA דנה קרסנוב / סטודיו Glass			

**חדש בזאוס**  
**פילאטיס מכשירים**  
פרטים נוספים בקבלה

שבת	שעה
Body Challenge חי פלד	08:15
FITNESS טלי	09:15
CYCLING ילנה	09:00
CYCLING ילנה	10:00
מתיחות (45 דק) טלי	10:15
* TRX ילנה	11:00

שישי	שעה
FITNESS קרן	07:10
<b>SURFSET</b> * לכל הרמות נועה חן / סטודיו Glass	08:00
<b>NEW</b> CYCLING עידן	08:00
אימון ממוקד קרן	08:10
<b>SURFSET</b> * לכל הרמות נועה חן / סטודיו Glass	09:00
Body Challenge חי פלד	09:00
וינאסה יוגה (90 דק) זיוה	10:15
CYCLING ילנה	16:00

שיעורי ה-SURFSET - הינם בתשלום.

\* השיעורים המסומנים במכובית מצריכים הרשמה מראש בקבלה או באפליקציה zeus group.



**פילאטיס מכשירים (ברישום מראש)**

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
9:00 שי	8:15 קארין - רמה 1	8:15 שי NEW	8:15 אורנה NEW	8:15 שי NEW	8:15 אורנה NEW
10:00 שי	9:15 קארין - רמה 1	9:15 שי NEW	9:15 אורנה NEW	9:15 שי NEW	9:15 שי / קארין
18:00 שי	18:00 חעי פ.	NEW		NEW	10:15 שי / קארין
NEW	19:00 חעי פ.	NEW	19:15 חעי פ. - רמה 2	NEW	
NEW	20:00 חעי פ.	NEW	20:15 חעי פ. - רמה 2	NEW	

ההשתתפות בחוגי פילאטיס בכפוף לתקנון החוג המתפרסם במשרדי המועדון \* השיעורים יתקיימו בהתניית 3 משתתפים לפחות \* מחיר מיוחד למנויים

**Blend:** עולם האימונים והשיעורים הייחודיים של זאוס, ה-BLEND המושלם של שיעורים ואימונים עם שילובים מגוונים, מקוריים ונועזים.

**MMA (Mixed Martial Arts):** אמנויות לחימה משולבות, ענף ספורט המדמה קרב פנים אל פנים, שבו מותר השימוש במגוון רחב של שיטות לחימה גופנית ללא נשק, כאשר החוקים מאפשרים למשתתף

**SURFSET:** אימון בתשלום. שיעור המדמה גלישה על גלשן אולימפי אמיתי, לשרפה מוגברת של קלוריות ושומן. והכל - במקסימום הגנה! חוסר היציבות של הגלשן נתן תחושה של גלישה בים הפתוח ומאתגר את שרירי היציבה והליבה - CORE, על ידי אלמנטים של שיווי משקל. האימון נעשה בתוכנית אימון שמשלבת את כל שרירי הגוף בתרגילי כוח/אינטרוולים בעצימות גבוהה ושמה דגש על תנועות הגלישה הייחודיות.

חוסר היציבות של הגלשן מכריחה את הגוף להשתמש בכל שריר ושוריר כדי לייצב את הגוף וכשכל מערכות השרירים עובדות - שרפת האנרגיה בשיאה, היציבה משתפרת והגוף מתחטב. דרך זו כוללת תרגילים חדשים לחלוטין שהגיעו מעולמות הגלישה והספורט הימי ומותאמים לעבודה בסטודיו.

**נהלים כלליים:**

- יש להגיע לסטודיו 5 דקות לפני תחילת השיעור. לא תתאפשר כניסה באיחור שמעל ל-5 דקות.
- אין להכניס תיקים אישיים לחדרי הסטודיו.
- אין לדבר בטלפון היידי במהלך השיעור.
- הנהלת המועדון שומרת לעצמה את הזכות לבצע שינויים של הרגע האחרון גם ללא הודעה מוקדמת ואז להוסיף ולהפחית שיעורים על פי שיקול דעתה הבלעדי.
- מינימום 3 מתעמלים בשיעור.
- נעלי ובגדי ספורט חובה! אלא אם המדריך קובע אחרת.
- המועדון אינו אחראי לפציעות הנגרמות עקב אי הקשבה לנהלים ולמדריך בשיעור.
- שימוש במגבת - חובה.

**מגבלות רישום:**

- לא יתאפשר רישום לשני שיעורים זהים ברצף (גם לא ברשימת ההמתנה).
- במעמד הרישום כל מנוי רשאי לרשום את עצמו בלבד, ניתן לרשום בני משפחה מקרבה ראשונה.

**אי הגעה במקרה של רישום לשיעור:**

- מחובות של כל מי שנרשם לשיעור להודיע לציג מטעם המועדון על ביטול של הרישום עד שעה מתחילתו של השיעור.
- מתאמן שלא מגיע פעמיים, ולא מודיע על ביטול, למרות שנרשם - לא יוכל להירשם לשיעור לפרק זמן של שבועיים.



**חדש! פילאטיס מכשירים חדש!**  
פרטים בקבלה

**הסבר על אימוני הסטודיו:**

**HIGH PULSE:**

שיעורים דינאמיים מאוד, בדופק גבוה, בעלי אופי עצים. המשלבים את כלל מרכיבי הכושר הגופני, עם תרגילים העובדים כנגד אביזרים שונים ומשקל גוף המאתגרים את כל קבוצות השרירים. מה שגורם לשריפת קלוריות מוגברת במהלך האימון ולאחריו כשהגוף למעשה מתחיל תהליך שיקום ובניית שריר וממשיך לעבוד גם לאחר האימון בגלל צריכת האנרגיה הנדרשת לבניית השרירים מחדש. התוצאה הינה הורדה באחוזי שומן באופן משמעותי (עיצוב/חיטוב הגוף) בעקבות שיפור ועלייה בחילוף החומרים.

**TRX (Total-Body Resistance Exercise):** שיטת אימון ברצועות הנעשית כנגד משקל גופו של המתאמן. בתרגיל אחד, פועלות מספר קבוצות שרירים במקביל עם דגש על שרירי ה-CORE. **H.I.I.T (High Intensity Interval Training):** אימון אינטרוולים/הפוגות בעצימות גבוהה (אימון המשלב מחזורים אנאירוביים קצרים בדופק מאוד גבוה). על ידי תרגילים שרובם עובדים כנגד משקל גוף.

**Boot-Camp:** אימון תחנות מאתגר מאוד וכפי במיוחד! המשפר ביצועים אתלטיים בשילוב עבודה אנאירובית ואירובית יחד עם אביזרים שונים.

**Cycling:** רכיבה אינטנסיבית על אופניים ייחיים המדמה רכיבת שטח, לקצב מוסיקה סוחפת ואנרגטית.

**FITNESS:** שיעורים לעיצוב, חיזוק וחיטוב שרירי הגוף, המתמקדים בסיבולת שריר/כוח/יציבה ושיווי משקל. בשילוב אמצעי עזר בליווי מוזיקה קצבית.

**ZEUS/FITNESS PUMP:** שיעור עיצוב עם משקולות, מתמקד בהעצמת סיבולת שריר שרירת שומנים וחיטוב הגוף.

**EAST&WEST: combine physical, mental, and spiritual together**

עולם זה מחבר בין המזרח למערב (יוגה שנולדה במזרח, פילאטיס מאיחופה) העולם הרגוע, השיקומי/בריאותי, המחזיר את הגוף לפרפורציות טבעיות וטונוס שרירי נכון. מחזק ומגמיש את הגוף על ידי תרגילים המאתגרים את השרירים המייצבים, מתאים מאוד להורדת כאבים, הורדת לחצים פיזיים ונפשיים והחזרת המפרקים לטווחים מלאים.

**פילאטיס מכשירים (Pilates Springboard):** מכשיר פילאטיס המאפשר אימון מלא לכל הגוף, ע"י תרגילים המופעלים כנגד התנגדות של קפיצים, שמצד אחד עוזרים לבצע תנועות מורכבות ומצד שני מאתגרים את השרירים המייצבים. על ידי הקפיצים ניתן לשפר גמישות, להגדיל טווחי תנועה ולשפר את היציבה והיציבות של הגוף. לאחר מספר אימונים מקבלים גוף גמיש, עם פחות כאבים, הנראה כמו של רקדנים.

**פילאטיס:** שיעור שמטרתו לאמן את הגוף כך שיוכל לבצע את המטלות היומיומיות במינימום מאמץ וללא שחיקה מיותרת. שיפור טווחי התנועה במפרקים ולאורך כל עמוד השדרה, עם דגש על מרכז הגוף ועמוד השדרה, שהם שרירי הליבה - CORE (ה-POWER HOUSE). וכך מונעים לחץ שנוצר על חוליות ומפרקים מנומעה בלתי יעילה.

**CORE:** אימון המיועד לשיפור יכולת טכניות והחזקת הגוף על ידי תרגילים המאתגרים את שרירי היציבה CORE.

**פלדנקרייז:** שיטה העוסקת בפיתוח המודעות לגוף באמצעות תנועה. תוך כדי התנועה בשיעור מחפשים אפשרויות חדשות מעבר להרגל התנועתי המוכר ובחרים את התנועה הנוחה ביותר וכך הופכים את הבלתי אפשרי לאפשרי, את האפשרי לקל ואת הקל לנוח.

**Fitball:** שיעור עם כדור גדול המאתגר את שיווי המשקל, בעקבות חוסר היציבות של הכדור, השרירים המייצבים מתגייסים באופן אוטומטי.

**יוגה דינאמית:** השיטה היותר דינאמית, המשלבת רצפים קבועים ונשימה מודעת ומבוקרת. משפרת סיבולת לב ריאה וקואורדינציה על ידי תנועה רציפה.

**ויניאסה יוגה:** גישה עדינה ואיטית שכוללת אימון המשלב בין 12 תנוחות יוגה קבועות, שירת מנטרות, תרגילי נשימה ומדיטציה. המתרגל צריך להיות קשוב לעצמו ולמקום שבו הוא נמצא, ולדעת לעצור במקומות התואמים את יכולתו האישית בסיומו מוקדש זמן רב להרפיה. מתאים למתחילים, בעיקר לאלו שחייבים קצת שלווה בחיים.

**Power Yoga:** שיטה המכוונת לעבודה פיזית מקסימאלית, במסגרת גבולות היכולת אך לא מעבר להן. ממלאת באנרגיה ובחינויות, עשירה ומגוונת המשלבת שיטות יוגה שונות באופן דינאמי וסוחף.

**DANCE:** עולם הריקודים, מגוון הסגנונות לכל הרמות.

**ZUMBA:** שיעור ריקוד המשלב מוזיקה דרום אמריקאית, עם צעדי ריקוד לטיניים בינלאומיים כמו: סלסה רומבה, צ'ה צ'ה, סמבה, טנגו היפ הופ ועוד.

**שעות פעילות המועדון:**  
א-ה' 05:30 - 23:00  
ו' 05:30 - 19:00  
ש' 08:00 - 19:00

