

פעילויות אחוזת יערות הכרמל

שעות/ ימים	ראשון	שני	שלישי	רביעי
8:15 - 7:15	***הליכה למתקדמים 5 ק"מ נפגשים בכניסה לאחוזת (קומה 5)	**הליכה נורדית - נפגשים בכניסה לאחוזת (קומה 5)	***הליכה למתקדמים 5 ק"מ נפגשים בכניסה לאחוזת (קומה 5)	***הליכה למתקדמים 5 ק"מ נפגשים בכניסה לאחוזת (קומה 5)
08:45-08:00	 *פילטיס	*****	 *הליכת זן מדיטטיבית נפגשים בסמוך למזרקה (קומה 2)	 ***Yoga (60 דק') נפגשים בדשא בסמוך לבריכת החיצונית
9:45 - 9:00	 *Nia ריקוד לגוף ולנפש	סיור בגינת האחוזת בהדרכת הגננים נפגשים בסמוך למזרקה (קומה 2)	 **Yoga - (60 דק') נפגשים בדשא בסמוך לבריכת החיצונית	סיור בגינת האחוזת בהדרכת הגננים נפגשים בסמוך למזרקה (קומה 2)
10:45 - 10:00	**עיצוב וחיטוב הגוף	***עוצמת הרכות"-שחרור הגוף באמצעות תנועה ומגע (מיועד לזוגות)	**התעמלות במים השיעור יתקיים בבריכת הפנימית (קומה 2)	הפסיכולוגיה של הגוף - ניקוי מחשבות רגשות ואמונות שאגורים באיברים ובמבנים של גופנו כדי ליצור שינוי בדפוס האישיות ובמציאות חיינו. (60 דקות) השיעור יתקיים באולם ההתעמלות
11:45 - 11:00	*שיפור סגנון שחייה (30 דק') השיעור יתקיים בבריכת הפנימית (קומה 2)	**התעמלות במים השיעור יתקיים בבריכת הפנימית (קומה 2)	*Aqua therapy טיפול במים בזוגות נפגשים בבריכת החיצונית	 **k-feat מספר מקומות מוגבל ל12 משתתפים. להרשמה עד שעה לפני בשלוחה 2210
		***"Mist & flow" שיעור מתיחות בחמאם הטורקי (25 דק'), מספר מקומות מוגבל ל-8 משתתפים. להרשמה עד שעה לפני בשלוחה 2212 קומה 2		
12:45 - 12:00	 **k-feat מספר מקומות מוגבל ל12 משתתפים. להרשמה עד שעה לפני בשלוחה 2210.	**עיצוב וחיטוב הגוף	HIT - אימון פונקציונאלי 	**עיצוב וחיטוב הגוף
		הרצאה: מיתוסים בעולם התזונה מרצה אפרת אלבז - דיאטנית האחוזת ההרצאה תתקיים בחדר אלה (קומה 5)		
16:45 - 16:00	*שיפור סגנון שחייה (30 דק') השיעור יתקיים בבריכת הפנימית (קומה 2)	*שיפור סגנון שחייה (30 דק') השיעור יתקיים בבריכת הפנימית (קומה 2)	קפוארה נפגשים בדשא בסמוך לבריכת החיצונית 	*שיפור סגנון שחייה (30 דק') השיעור יתקיים בבריכת הפנימית (קומה 2)
17:45 - 17:00	**איינגר יוגה הוליסטית. יוגה שקטה מדיקת ומחזקת	*מדיטציה בתנועה	 **זומבה	*תנועה מונחית
17:30	סיור להכרת מתקני האחוזת	סיור להכרת מתקני האחוזת	סיור להכרת מתקני האחוזת	סיור להכרת מתקני האחוזת
18:45 - 18:00	**ויניאסה יוגה הוליסטית- רצף תנוחות בתנועה ונשימה	 *פלדנקרייז	 **Body balance (lesmills) אימון הוליסטי, המשלב יוגה, טאיצ'י ופילאטיס.	 *פלדנקרייז

כל פעילויות הספורט מתקיימות באולם ההתעמלות (קומה 5) למעט שיעורים ספציפיים.

לפעילויות הספורט חובה להגיע בנעלי התעמלות וביגוד ספורטיבי.

מומלץ להמתין שעה וחצי אחרי אכילה, לפני ביצוע פעילות ספורטיבית.

** k-feat - אימון פונקציונאלי לשיפור שיווי המשקל, חיזוק שרירי הליבה והיציבה המלווה באווירה חווייתית מספר מקומות מוגבל ל12 משתתפים.

* אימון למתחילים
** אימון ברמה בינונית
*** אימון למתקדמים

שעות/ ימים	חמישי	שישי	שבת
8:15-7:15	***הליכה למתקדמים 5 ק"מ נפגשים בכניסה לאחוזת (קומה 5)	***הליכה למתקדמים 5 ק"מ נפגשים בכניסה לאחוזת (קומה 5)	***הליכה למתקדמים 5 ק"מ נפגשים בכניסה לאחוזת (קומה 5)
9:00 – 9:45	*שיעור שיפור סגנון שחייה (30 דק') השיעור יתקיים בבריכה הפנימית קומה 2- יש לפנות למציל	*ויני יוגה – תרגול רך ועדין לתנועות גוף ונשימה בדגש להקשבה פנימית.	*שיעור שיפור סגנון שחייה (30 דק') השיעור יתקיים בבריכה הפנימית קומה 2- יש לפנות למציל
10:00-10:45	*התעמלות במים השיעור יתקיים בבריכה הפנימית (קומה 2)	*לדעת להקשיב - סדנת הקשבה חווייתית מדיטיבית לצילי הקערות הטיביות בהנחיית צח יניב	 *** HIIT - אימון פונקציונאלי
11:00-11:45	***דרך הגוף" שילוב של יוגה, ריקוד והרמוניה תנועתית השיעור יתקיים בדשא בסמוך לבריכה החיצונית	קפוארה נפגשים בדשא בסמוך לבריכה החיצונית	
12:00-12:45	*ריקוד הוליסטי – העצמת אנרגיה והשמחה דרך תנועה רכה ומשחררת	 ***CX work (lesmills) אימון מהיר של 30 דק', יעיל המאתגר מנטאלית ופיזית, מחזק ומחטב את שרירי הליבה.	 ***Body pump (lesmills) מספר מקומות מוגבל, לתיאום מראש יש להירשם עד שעה לפני בשלוחה 2210
16:00-16:45	*שיעור שיפור סגנון שחייה (30 דק') השיעור יתקיים בבריכה הפנימית קומה 2- יש לפנות למציל	 *פילטיס	*****
17:00-17:45	*גמישות והרפיה (30 דק')	 ריקוד לגוף ולנפש	 ***זומבה
17:30	סיוור להכרת מתקני האחוזת	סיוור להכרת מתקני האחוזת	סיוור להכרת מתקני האחוזת
18:00-18:45	 ***Body pump (lesmills) מספר מקומות מוגבל, לתיאום מראש יש להירשם עד שעה לפני בשלוחה 2210	*****	*סלסה

כל פעילויות הספורט מתקיימות באולם ההתעמלות (קומה 5) למעט שיעורים ספציפיים.
 לפעילויות הספורט חובה להגיע בנעלי התעמלות וביגוד ספורטיבי. מומלץ להמתין שעה וחצי אחרי אכילה, לפני ביצוע פעילות ספורטיבית.
 -CX work (lesmills) אימון מהיר של 30 דק', יעיל המאתגר מנטאלית ופיזית, מחזק ומחטב את שרירי הליבה.
 ** k-feat - אימון פונקציונאלי לשיפור שיווי המשקל, חיזוק שרירי הליבה והיציבה המלווה באווירה חווייתית.
 ***Body pump (lesmills) - אימון משקולות מאתגר, לעיצוב וחיתוב הגוף, בשילוב מוסיקה אנרגטית.

* אימון למתחילים
** אימון ברמה בינונית
*** אימון למתקדמים