



1/2/2017 - 1/7/2017

תוכנית שיעורים / برنامج الحصص / Group Exercise Schedule / جمعية الشبان المسيحية / ימקא הבינלאומית ירושלים

שישי ה-17/1/2017	חמישי ה-16/1/2017	רביעי ה-15/1/2017	שלישי ה-14/1/2017	שני ה-13/1/2017	ראשון ה-12/1/2017
8:00 S Yoga יוגה	7:45 L Yoga יוגה	8:00 L Sculpt & Roll עיצוב וגלגול תקיפה ודחגה	7:45 L Yoga יוגה	7:45 L Yoga יוגה	8:00 L Sculpt & Roll עיצוב וגלגול תקיפה ודחגה
9:00 L Cardio & Sculpt אירובי וחזוק הוואי ותקיפה	9:00 L ZUMBA EXTREME	9:00 L HIIT	9:00 L ZUMBA	8:45 S Cycling ספינינג רכוב הדراجات	9:00 L Body Sculpt חזוק הגוף תקיפה הגם
9:20 S Cycling ספינינג רכוב הדراجات	10:00 S Osteofit בניית עצם בנא העظم	10:00 L Balanced Body גוף מאוזן רכוב תואזן	9:00 S Cycling ספינינג רכוב הדراجات	9:00 L ZUMBA	10:00 L Cardio & Sculpt אירובי וחזוק הוואי ותקיפה
10:00 L Pilates פילאטיס ביילאס	10:00 L Barre בלט בר באליה בר	11:00 L Roll & Move גלגול ותנועה תקיפה ודחגה	10:00 L Dance Pilates מחול פילאטיס ביילאס	10:00 L Sculpt & Roll עיצוב וגלגול תקיפה ודחגה	10:10 S Cycling ספינינג רכוב הדراجات
10:15 S Yoga יוגה	11:00 P Aquacise התעמלות מים תמרינ מאייה	12:00 L Yoga/Prenatal יוגה/יוגה להריון יוגה לחואמל	10:10 S Functional Training אימון פונקציונלי תדריבאט חייויה	11:00 L Osteofit בניית עצם בנא העظم	11:00 L Pilates & Movement פילאטיס ותנועה ביילאס
10:20 P Aquacise התעמלות מים תמרינ מאייה	11:15 L Pilates פילאטיס ביילאס	12:05 P Aquacise התעמלות מים תמרינ מאייה	11:00 L Soft Flow תנועה רכה ליינה	12:00 P Aquacise התעמלות מים תמרינ מאייה	12:00 L Yoga יוגה
11:00 L Body Sculpt חזוק הגוף תקיפה הגם			11:15 P Aquacise התעמלות מים תמרינ מאייה		12:05 P Aquacise התעמלות מים תמרינ מאייה
12:00 L ZUMBA EXTREME			12:05 L Feldenkrais פלדנקרייס		
13:15 S Cycling ספינינג רכוב הדراجات	18:00 L CrossFit Basics	17:45 G Men's Fitness כושר גופני גברים ליאקה בדיניה / רגאל	18:00 L Pilates פילאטיס ביילאס	16:45 L Gyrokinesis ג'ירוקיניסיס גאירו	18:00 L Pilates פילאטיס ביילאס
	19:00 L HIIT	18:00 L Pilates פילאטיס ביילאס	19:00 L Boot CAMP	17:45 G Men's Fitness כושר גופני גברים ליאקה בדיניה / רגאל	18:00 S Cycling ספינינג רכוב הדراجات
		18:00 S Cycling ספינינג רכוב הדراجات	20:05 L ZUMBA EXTREME	18:00 L Barre בלט בר באליה בר	19:00 L ZUMBA EXTREME
		18:55 P Aquacise התעמלות מים תמרינ מאייה		18:15 S Cycling ספינינג רכוב הדراجات	
		19:00 L Jungle TRX		18:55 P Aquacise התעמלות מים תמרינ מאייה	
		19:00 S Feldenkrais פלדנקרייס		19:15 L HIIT	
				20:00 S Yoga יוגה	

L = Large Studio גדול ה-17/1/2017
 S = Small Studio קטן ה-16/1/2017
 P = Pool בריכה בריכה ה-15/1/2017
 G = Gym אולם כדורסל מלעב כרה ה-14/1/2017

נשים سيدات
 Women
 גברים رجال
 Men
 מעורב مختلط
 Mixed

המערכת נתונה לשינויים | רוב השיעורים הינם 60 דק'
 שיעורי יוגה נעים בין 75-90 דק', שיעור בניית עצם, התעמלות מים 45 דק'
 معظم الدروس مدتها 60 دقيقة , دروس اليوغا تتراوح بين
 75-90 دقيقة , دروس بناء العظام وتمارين الماء لمدة 45 دقيقة
 Schedule subject to change | Most classes are 60 min
 Yoga classes are 75-90 min. Osteofit and Aquacise are 45 min

02-5692684/5 www.ymca.org.il

