



סדרה מס' 1

TRX

MASTER CLASS

SIMPLY THE BEST OF TRX

הג'ימנסיה, וציגת ההכשרות הבינלאומיות של TRX בישראל, מתכננת להזמין אתכם לסדרת שיעורי מאסטר שימלאו אתכם בהשראה, רעיונות לתרגילים ויתנו לכם שדרוג מקצועי. סדרת השיעורים כוללת מגוון וושאים כמו פילאטיס, היט, מוביליטי ועוד. השיעורים יועברו ע"י הטריינרים של TRX בישראל – שרון אפרגן קליג, אורטל נצר ומורן וסטלר.

השיעורים יהיו בני שעה וחצי ויתקיימו בימי ד/ה' בין השעות 13:30-15:00 מועדון הכושר גו אקטיב פרו, רח' שמרית 6 ת"א (חניה חופשית בשפע).

מורה	נושא	תאריך	מפגש
שרון אפרגן-קליג	TRX NEXT	רביעי 26.6.19	1
אורטל נצר	TRX PILATES HIP MOBILITY, STABILITY & STRENGTH	חמישי 11.7.19	2
מורן וסטלר	TRX HIIT WITH DUMBBELLS	חמישי 25.7.19	3
שרון אפרגן-קליג	TRX MOBILITY VS STABILITY	רביעי 7.8.19	4
אורטל נצר	TRX POWER PILATES	חמישי 22.8.19	5
מורן וסטלר	TRX WITH STEP	חמישי 5.9.19	6
שרון אפרגן-קליג	TRX BOOT CAMP COUPLES	רביעי 18.9.19	7
אורטל נצר	TRX HIIT COMBOS	חמישי 3.10.19	8
מורן וסטלר	TRX STRETCH AND ROLL	חמישי 24.10.19	9

* תיאור של התכנים בכל שיעור תוכלו למצוא בדף 2 של סופס זה *

ההשתתפות יכולה להתבצע על בסיס מפגש בודד או סדרת מפגשים לפי הפירום הבא: שיעור בודד: 170 ₪ / סדרה של 9 שיעורים: 1700 ₪

- ניתן להיחשב גם רק לחלק מהשיעורים, לקבלת מחיר לחבילות אחרות אנא צרו קשר מלפני עם ביה"ס (ככל שגורמים למס' רב יותר של שיעורים יורד המחיר פר שיעור).
- 10% הנחה לכונגי קורסים של ביה"ס / מינימום משתתפים לקיום מפגש - 8.

להרשמה בחרו את השיעורים במבילה למעלה ומלאו את הפרטים ושולחו בחזרד לפקס: 03.5221106 (אנא ודאו מלפניית הגעת הפקס בסל' 03-5221242/3)

שן כל הסכום לתשלום:

שם פרטי _____ שם משפחה _____ כתובת _____ מיקוד _____

ת.ז. _____ טל' נייד _____ E-MAIL _____

מס' כרטיס אשראי _____ תוקף _____

ביטול השתתפות: בהודעה מראש (עד 48 שעות) ניתן להשאיר זיכוי במערכת או לקבל החזר הכרוך בדמי ביטול של 15 ₪. אי הודעה על ביטול או ביטול בהתראה קצרה מ- 48 שעות לא תזכה בהחזר כספי או זיכוי.



סדרה מס' 1

TRX

MASTER CLASS

SIMPLY THE BEST OF TRX

תיאור המאסטר קלאס

שיעור 5 | אורטל נצר TRX POWER PILATES
שיעור הבונה כח וחיזוק ברפרטואר תרגילי הפילטיס על רצועות. תכנית לחיזוק פלג גוף עליון ותחתון דרך תרגילי חיזוק בדרימה ושליטה תנועתית.

שיעור 6 | מורן וסטלר TRX WITH STEP
אימון המתמקד בסבולת, משלב עבודה עם רצועות TRX ומדרגה. אימון מבוסס רצפים על זמנים וחדרות.

שיעור 7 | שרון אפרגן-קליג TRX BOOT CAMP COUPLES
אימון המשלב רצועות ואביזרים מובילים נוספים על טהרת העבודה בזוג ובקבוצה למקסימום עבודת כוח וקארדיו.

שיעור 8 | אורטל נצר TRX HIIT COMBOS
אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה בה תחשפו לתוכנית אימון מנצחת לשיפור כושר אתלטי בזמן קצר תוך שילוב של רצועות וקטלבלס.

שיעור 9: מורן וסטלר TRX STRETCH AND ROLL
אימון גוף ונפש המתמקד בהארכה והחזרת טווחי תנועה לגוף, אימון משולב עבודה על רצועות TRX ועיסוי הפאשיה עם גליל המסייע בהתחדשות והורדת עומסים.

שיעור 1 | שרון אפרגן-קליג TRX NEXT
אימון שכבות עמוק מוקפד ויצירתי עם מגוון גדול של תרגילים ומנחים חדשים.

שיעור 2 | אורטל נצר TRX PILATES HIP MOBILITY, STABILITY & STRENGTH
שיעור רצועות המבוסס על רפרטואר המזרן והמכשירים של הפילאטיס, שמטרתו שיפור תפקוד, טווחי תנועה ויציבות של מפרק הירך.

שיעור 3 | מורן וסטלר TRX HIIT WITH DUMBBELLS
אימון אינטרוולים מאתגר בעצימות גבוהה, המשלב עבודה של רצועות TRX עם משקולות ידיים, שילוב כח וקרדיו למקסימום מאמץ.

שיעור 4 | שרון אפרגן-קליג TRX MOBILITY VS STABILITY
תנועתיות אופטימלית ושרירי ליבה חזקים עם שליטה מוטורית הם הבסיס לכל אימון פונקציונאלי. מודמים לשיעור שיפתח את טווחי התנועה, ישקם פציעות ויקל על כאבי גב תחתון.