

# FITNESS ADIX 2018

## שיעורי LESMILLS

### BODYATTACK BODYCOMBAT



## קחו את הכושר לשלב הבא!

### יום ג' - 20 בפברואר 2018, גני התערוכה, תל אביב

שיעורי סטודיו דינמיים ואנרגטיים אשר ידרבנו אותך לעמוד ביעדי הכושר שהצבת לעצמך. לפלס את דרכך לדרגה הגבוהה ביותר של תפקודי לב-ריאה, שריפת קלוריות ושיפור קואורדינציה

#### LESMILLS BODYATTACK

אימון ספורט אירובי לבניית כוח וסיבולת. מדריכים דינמיים ומוסיקה מלאת עוצמה מדרבנים אותך, בין אם אתה ספורטאי תחרותי ובין אם אתה רק מתעמל חובבן, לעמוד ביעדי הכושר שהצבת לעצמך.

- שיעור אנרגטי במיוחד, עם הפוגות קלות במהלכו, המשלב תנועות אירוביות אתלטיות לצד תרגילי כוח ויציבה.

- האימון מתאים לכל רמות הכושר.

- מאתגר את סיבולת הלב שלך ומביא אותה אל שיאה פעמיים בכל שיעור.

- המוסיקה הסוחפת משתנה מתרגיל לתרגיל.

#### LESMILLS BODYCOMBAT

אימון אירובי להעצמה אישית אשר נותן ביטוי לצד הפראי הקיים בכל אחד מאיתנו.

- האימון מתאפיין באנרגטיות עזה ושואב את השראתו מקשת רחבה של אומנויות לחימה כגון קראטה אגרוף, טאקוונדו, טאי-צ'י ומו-טאי.

- שורפים קלוריות ומפלסים את דרככם לדרגה הגבוהה ביותר של תפקודי לב-ריאה באמצעות אגרופים, מכות, חבטות, בעיטות, תרגילי יציבה ותנועות גוף בסיסיות.

- כל שיעור מורכב מעשרה פרקי אימון קצרים, לכל פרק נלווית מוסיקה ממריצה משלו ואת כל הפעילות האינטנסיבית הזאת מובילים מדריכים מלאי עוצמה, המהווים מודל לחיקוי.

### בואו להתנסות באימונים ולהיחשף לדבר הבא בתעשיית הכושר!

להרשמה

ההשתתפות בפעילות מחייבת חתימה על טופס הצהרת בריאות אשר יימסר בכניסה. ללא חתימה על הצהרת בריאות לא ניתן יהיה לקחת חלק בפעילות. ההשתתפות בפעילות כרוכה בתשלום ומותנית בהרשמה מראש. לנרשמים במקום - הרישום על בסיס מקום פנוי

ניהול מקצועי:

יורם אילת וצחי נחום

במסגרת:



הסדנה בחסות:



יזמים ומארגנים:



טלפון: 03-5626090, דוא"ל: conventions@stier-group.com

www.gymisrael.co.il