











כנס הכושר 5.4.19



		ריצה 		הרצאות 						שעה
				הבסיס המדעי לאימוני ריצה ארוכה ניר בדולח	תזונה, תוספים, אימונים ומה ביניהם ד"רגילית שטיינר			Crazy Dance ריקי מן ורועי אברהם		09:30 - 08:30
	Hardcore גלעד דבוש	בתנועה מכריאה הילה לביא	פילאטיס ורצועות רחלי זוהר	למה? כמה? ואיך? אימוני התנגדות לרצים איתי הר ניר	מיתוסים ואגדות אורבניות איל קולורני	Dynamic Roll מעין בסר	Step in my way ליאת צייג	פיזיקאל עם משקולות רגליים הלן יוסף	Fitboxing מאי שפר	10:30 - 09:40
	Hardcore גלעד דבוש	Flago לורן ואן חרבנרוק 	Suples H.i.i.t מאיה תדהר 	"שאתם מים בששון" מאזן הנוזלים בריצה ניר פינק	מתיחות או לא להיות ניר חן	אינטרוולים משתנים רעות מאיר	Power Step חן בוקסבאום אטיה	Pic up Bar רועי אברהם	Body Beat שר סנדה 	11:30 - 10:40
 12:15 - 11:30 אכלים, שותים ורוקדים בדשא גיל										
		Flago לורן ואן חרבנרוק 	טויבינג ורצועות הלן יוסף	מתיחות לרצים ניר חן	פורשת כנפיים הילה לביא	Power Pump איילת קינן	All over the ball מאי שפר	Shape & glid ליאת צייג	Hiit It איל קולורני	13:00 - 12:15
אשד לין ויוני שוולטר Runing Case Study					אלה ללזר ורועי אברהם Just Stretch					14:00 - 13:10