

ההרשמה למחזור ה-17 (שנה שמינית) באימון הריצה עם יונתן קובל - "רצים עם יונתן" - בזום / ZOOM

1. נא לרשם לחוג ריצה למתחילים "רצים עם יונתן" דרך הלינק:

<https://forms.gle/Sp9mFbMX5y53WhCcA>

2. נא למלא את הצהרת בריות / Health Declaration

הנה הלינק:

<https://forms.gle/b5u8bDq3mkHY6eVf7>

3. בטופס רישום בוחרים:

- א. אימון של 2 פעמים בשבוע או 3 פעמים בשבוע
- ב. אם בוחרים 2 פעמים בשבוע, יש 2 אופציות:

- ימי: א', ג'

- ימי: ב', ד'

- ג. אם בוחרים 3 פעמים בשבוע, יש 2 אופציות:

- ימי: א', ג', ה'

- ימי: ב', ד', ו'

- היום אחרון של אימון כל שבוע (יום ה' או ו': נתמקד בכוח, טכניקה, וגמישות, בנוסף לריצה מומלץ!)

ד. שעות אימון – כל אימון בערך שעה. כל יום, אפשר לבחור השעה נח לך (יש חוג 6 עד 9 פעמים ימי א' עד ו').

4. מחירים

א. פעמיים בשבוע – 125 ש"ח לחודש

ב. 3 פעמים בשבוע – 180 ש"ח לחודש

ג. הנחה משפחתית - האם יש 2 או יותר אנשים שמשותפים מאותו משפחה (כולל בן, בת ובני זוג, שאפילו שמאמנים בימים שונים).

(1) פעמיים בשבוע - הנחה של 25 ש"ח הנחה העלות חודשי לכל משתתף במשפחה.

דוגמה: אם יש אם ובת, מחיר חודשי ביחד: 200 ש"ח (100 שח לכל אחד)

(2) 3 פעמים בשבוע - 40 ש"ח הנחה מהעלות חודשי לכל משתתף במשפחה.

דוגמה: אם יש אב ובן, מחיר חודשי ביחד: 280 ש"ח (140 ש"ח לכל אחד)

(3) אם בן או בת עושים 3 פעמים בשבוע ו הורה עשה פעמיים אחת בשבוע ה בן/בת מקבלים 40 ש"ח הנחה והורה לא מקבל הנחה.

דוגמה: אם יש אב ובן, ובן מאמנים 3 פעמים שבוע, המחר אחרי 40 ש"ח הנחה - 140 ש"ח. אם ההורה עשה פעמיים בשבוע: 125 שח: (אין הנחה). סה"כ חודשי ביחד: 265 ש"ח

נתראה בזום/ ZOOM במפגש ראשון של החוג: ביום ראשון 10.5 או יום שני 11.5. אני אשלח לינק ל Zoom meeting לכולם שרושמים.

5. צריך רק:

- סמטרפון עם אפליקצית זום
- אוזניות (מומלץ אך לא חובה)
- החשוב ביותר: מוטיבציה!

6. במפגש ראשון צריכים בגדי ספורט כולל נעלי ספורט. אחרי שאני נותן הקדמה, נעשה מתיחות בתוך או בחוץ הבית שלך ומתחילים באינטרוולים של ריצה ו הליכה!

7. שבוע ראשון של החוג חינם!! - אפילו אם עושים אימון פעמיים או 3 פעמים בשבוע ראשון. אם רוצים להמשיך עם החוג, נא לשלוח לי וואטסאפ. אני אגיד לך כמה צריך לשלם לחודש מאי. החוג עד סוף ספטמבר. כל תשלומים בהתחלת כל חודש.

😊😊 Stay Safe and Healthy

יונתן קובל

מאמן ריצה מוסמך

מכון וינגייט

054-3261860