

הצטרפו לחוגי ריצה "רצים עם יונתן" למתחילים בזום/Zoom

אל תתנו לקרונה להפוך אתכם לבטטות!!



אפילו שמשותפים רצים באופן פיזי בנפרד אך רצים ביחד באופן וירטואלי!

- תרדו/תשמרו על המשקל
- תחזקו את מערכת החיסון
- שחררו לחץ
- תרגישו מלאי מרץ
- תכנסו לכושר

1. מפגש ראשון: יום ראשון 24.5 או יום שני 25.5

2. צריך רק:

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

3. מבצע:

- חצי מחיר!
- הנחות משפחתיות!!
- שבוע ראשון חינם!!!

4. זמני אימון גמישים: תבחרו 2 או 3 מפגשים בשבוע

תבחרו מ-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!)
 - לגברים, נשים, בנים ו בנות (מעל 10)
-

תבחרו את השעות הנוחות לכם (האימון למשך שעה):

- ימי א-ה': 6:30 עד 18:00
- ו: 6:30 - 15:00

זה מתאים גם לאנשים שלא רצים בכלל

אנו ניישם תכנית מיוחדת - אינטרוולים ריצה/הליכה הדרגתית אשר פיתחתי ב-2006 והוכחה כעובדת בקרב מתחילים רבים ביד בנימין וכל העולם (דרך אתר אינטרנט שלי: www.runningwithjon.com).

ראו עידויות ממשותפים מכל המחזורים קודמים (8 שנים):

עברית: <http://www.runningwithjon.com/iw/testimonials>

אנגלית/ENGLISH: <http://www.runningwithjon.com/testimonials>

רץ 5K !! בנוסף הטבות של ריצה, היעדים של החוג כולל איך לרוץ נכון ולרוץ 5K ללא הפסקות הליכה. החוג עד סוף ספטמבר רק לפני סוכות וכולם תהיו מוכנים להשתתף ב 5K במרוץ נחל שורק בחול המועד סוכות (למי שרוצים – מושב בני ראם)

הערה: יש גם חוגים LIVE שיחילו שבוע הבא ב 24.5 ביד בנימין. בגלל שיש מקסימום 19 משתתפים בכל חוג – לפי הנחיות של משרד הבריאות (יש הגבלה של 20 אנשים כולל המאמן) - ה 19 הרושמים ראשונים יכולים להשתתף בחוג במחזור 17: הנה הפרטים: <http://www.runningwithjon.com/iw/>

לפרטים נוספים ולהירשם, תתקשרו או תשלחו וואטסאפ: 054-3261860.

גם אפשר לקבל פרטים על המחירים, הנחות וגם לרשם בלינק:

<http://www.runningwithjon.com/wp-content/uploads/2020/05/-להוגי-ומחירים-לחוגי-1>
[מתחילים-רצים-עם-יונתן-בזום-1](http://www.runningwithjon.com/wp-content/uploads/2020/05/-להוגי-ומחירים-לחוגי-1)

הירשם היום!!

Stay Safe and Healthy!



ראו פלאייר:

<http://www.runningwithjon.com/wp-content/uploads/2020/05/-להוגי-ריצה-בזום-רצים-עם-1>
[יונתן-אביב-2020-פליאר](http://www.runningwithjon.com/wp-content/uploads/2020/05/-להוגי-ריצה-בזום-רצים-עם-1)

יונתן קובל

מאמן ריצה מוסמך

מכון וינגייט

054-3261860