

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:00 BODYBALANCE CINEMA	07:00 BODYCOMBAT CINEMA	07:00 BODYBALANCE CINEMA	07:00 BODYBALANCE CINEMA	07:00 BODYBALANCE CINEMA	07:00 BODYBALANCE CINEMA	07:00 BODYBALANCE CINEMA
09:00 BODYPUMP CINEMA	08:00 BODYBALANCE CINEMA	08:00 בונה עצם צילה	08:00 POWER DANCE דין	08:00 BODYBALANCE CINEMA	08:00 BODYBALANCE CINEMA	08:00 PILATES מירב
10:00 BODYCOMBAT CINEMA	08:30 מדרגה מתחילים דין	10:00 BODYBALANCE CINEMA	08:00 SPINNING ענת	08:00 אשטנגה ליאורה	08:00 עיצוב וחיסוב ענת	08:00 SPINNING ענת
11:00 SH'BAM CINEMA	08:30 SPINNING נוי	11:00 CXWORX CINEMA	09:00 עיצוב וחיסוב ענת	09:00 BODYPUMP CINEMA	09:00 CORE PILATES דין	09:00 בונה עצם ענת
12:00 CXWORX CINEMA	09:00 QUEENAX TRX בן קויפמן	12:00 SH'BAM CINEMA	10:00 CXWORX CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	09:00 SPINNING ענת	10:00 BODYCOMBAT CINEMA
13:00 BODYBALANCE CINEMA	09:30 עיצוב דינאמי דין	16:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	10:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA
14:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	17:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	12:00 SH'BAM CINEMA
15:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA	19:00 SPINNING אלעד	16:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA
	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	19:00 BOOTCAMP בן קויפמן	16:00 ICON KIDS רונאל	16:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00 BODYCOMBAT CINEMA	18:00 PILATES אורית
	13:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 ABS BUTT & THIGHS רונאל	18:00 ABS BUTT & THIGHS רונאל	18:00 PILATES מירב	17:00 BODYPUMP CINEMA	19:00 SPINNING הגר
	14:00 BODYPUMP תהל	20:00 BODYPUMP CINEMA	19:00 QUEENAX TRX בן	18:30 SPINNING אלעד	18:00 CORE&STRETCHING מורן דון	19:00 BODYPUMP תהל
	14:00 CXWORX CINEMA	21:00 CXWORX CINEMA	19:00 ZUMBA קרין	19:00 KICKBOX בן פרטר	19:00 ZUMBA קרין	19:00 QUEENAX TRX בן
	15:00 BODYPUMP CINEMA	22:00 BODYBALANCE CINEMA	19:00 SPINNING הגר	20:00 BODYPUMP תהל	19:00 SPINNING שני מאגרו	20:15 KICKBOX בן פרטר
	16:00 BODYBALANCE CINEMA		20:00 מדרגה מתקדמים דין	21:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 BOOTCAMP בן קויפמן	22:00 SH'BAM CINEMA
			21:00 SH'BAM CINEMA	22:00 CXWORX CINEMA	21:00 BODYBALANCE CINEMA	
			22:00 CXWORX CINEMA		22:00 BODYBALANCE CINEMA	

יום ד' 19:00
הדרכה על מערכות
MY WELLNESS & PREVA

יום ג' 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FITNESS

יום ב' 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BUILDING

יום א' 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BURNING

הדרכות

שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | CINEMA | שיעור מוקדן עם מאמן על מסך

* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור, באתר. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה.
* שיעורי RPM (ספינינג) וירטואליים מתקיימים לאורך כל שעות פעילות המועדון. נא להתעדכן באפליקציה.

שיעור אירובי של 45 דקות הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים.



45 דקות של אימון אירובי מאתגר, מוזיקה ממריצה מדריכים מיומנים ומתאמנים שבועטים, מתאגרפים ושורפים קלוריות באימון אנרגטי מעלה דופק.



שיעור אנרגטי לשריפת קלוריות המשלב אלמנטים שונים של כושר.



שיעור עיצוב וחיטוב הגוף עם דגש על שרירי הבטן והישבן.



45 דקות של לאימון משקולות עם משקלים קלים המחזק את כל חלקי הגוף במסגרת אימון קבוצתי המתאים לנשים וגברים.



45 דקות, אימון תחנות סביב המכשיר קווינקס הכולל גם את רצועות ה-TRX. האימון ברובו הוא כנגד משקל הגוף המאפשר עבודה פונקציונאלית לחיזוק, עיצוב, שריפת קלוריות, גמישות ויציבה.



45 דקות של אימון המשלב יוגה טאי צי, פילאטיס המשפר גמישות, איזון ונשימה. לסיום 10 דקות נוספות של מדיציה שתשאיר אותך רגוע ונינוח.



45 דקות אימון רכיבה על אופניים לצלילי מוזיקה עצמתית. האימון מדמה רכיבת אופניים בתנאי שטח משתנים כגון מישורים, גבעות וטיפוס הרים. קצב הפידול (RPM) מותאם למקצב המוזיקה (BPM). האינטרוולים באימון מבטיחים שריפת קלוריות מוגברת ואימון איכותי בעצימות גבוהה. אימון מעצב, מחזק ומחטב את שרירי הרגליים, ירכיבים וישבן ושחרור האנדרופינים המוגבר במהלך האימון תורם לשיפור מצב הרוח ותחושת "היי" טבעית.



אימון הפוגות עצים המשלב עבודת כוח ואירובי התורם לשיפור הכושר הגופני. אימון עצים ומאתגר שנמצא יעיל לשריפת קלוריות עד 24 שעות לאחריו, לא לבעלי לב חלש!



50 דקות של אימון רכיבה על אופניים (INDOOR-CYCLING) לצלילי מוזיקה עוצמתית המדמה רכיבת שטח. קצב הפידול (RPM) המותאם לקצב המוזיקה מביטיח שריפת קלוריות מוגברת ואימון איכותי. * מגיל 16 בלבד



45 דקות של שיעור אירובי דאנס, לגברים ונשים, אשר משלב מוזיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.



30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.



אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.



ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME