

מערכת שעות יוני 2018

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
20:30 SH'BAM CINEMA	07:00 SH'BAM CINEMA	07:00 BODYPUMP CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 L בונה עצם אירית פריש	07:30 L YOGA אירית	07:00 BODYBALANCE CINEMA
21:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 L PILATES תרצה	08:30 L עיצוב דינאמי אריאלה	08:30 L עיצוב אולגה	08:30 L פלדנקרייז יעל	08:30 L עיצוב דינאמי תרצה	08:30 L פלדנקרייז יעל
	09:00 L SPINNING כלנית	09:30 L CORE PILATES אריאלה	09:30 L פלדנקרייז יעל	08:30 L SPINNING דרים	09:30 L בטן ומתיחות לנה	09:30 L CORE PILATES אריאלה
	09:30 L ZUMBA קלאודיה	10:30 L PILATES אירית	11:00 BODYBALANCE CINEMA	09:30 L CORE & MORE אריאלה	12:00 BODYBALANCE CINEMA	10:30 L עיצוב דינאמי כנרת
	10:30 L TABATA קלאודיה	12:00 SH'BAM CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	10:30 L PILATES אירית	16:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA
	12:00 CXWORX CINEMA	17:00 L YOGA שרון	16:00 BODYBALANCE CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 L פלדנקרייז יעל	17:00 L YOGA מירי
	13:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 L פלדנקרייז יעל	17:00 L PILATES תרצה	18:00 L CORE PILATES אריאלה	18:00 L עיצוב דינאמי מירי
		19:00 L KICKBOX לאה	18:00 L CORE PILATES אריאלה	18:00 L שיעור תחנות TRX תרצה	19:00 L CORE HIIT FITNESS אריאלה	19:10 L HIIT כנרת
		20:00 L ZUMBA ליאת	19:00 L CORE HIIT FITNESS אריאלה	19:30 L SPINNING שירלי	19:00 L SPINNING דרים	19:00 L SPINNING כלנית
			19:00 L SPINNING כלנית	19:30 L עיצוב - TABATA קלאודיה	20:30 L BODYPUMP רעיה	20:10 L DYNAMIC PILATES כנרת
			20:15 L אינטרוולים שירלי	20:30 L ZUMBA קלאודיה	21:30 BODYBALANCE CINEMA	21:10 BODYBALANCE CINEMA
			21:00 BODYBALANCE CINEMA	21:30 BODYCOMBAT CINEMA		

שעות פעילות המועדון

ימי א-ה 06:00-23:30 | ימי ו חצי שעה לפני כניסת שבת-06:00 | ימי שבת שעה לאחר צאת שבת-23:30

CINEMA SPINNING

שיעורי הסינמה בספינינג מוקרנים בכל שעה מלבד זמנים בהם מתקיימים שיעור עם מדריך.

שיעור CINEMA

שיעור מוקרן על מסך עם מדריך וירטואלי בסטודיו ובספינינג

שיעור LIVE

L שיעור נוכח עם מאמן בסטודיו

* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת שעתים לפני כל שיעור באתר ובאפליקציה בלבד. 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, מתאגפים 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 מוסיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.
- 30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.
- אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

LES MILLS
SH'BAMLES MILLS
BODYCOMBAT

BODY ATTACK

BODY SCULPTURE

LES MILLS
BODYPUMP

TRX

LES MILLS
BODYBALANCELES MILLS
RPM

HIIT

SPINNING.

ZUMBA
FLEXLES MILLS
CXWORX

BOOTCAMP

ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00-16:00אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME