

מערכת שעות יוני 2018

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 CXWORX CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA
09:45 L PILATES אור	07:20 BODYBALANCE CINEMA	07:20 SH'BAM CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA
11:00 BODYPUMP CINEMA	08:30 L אינטרוולים עמית	08:30 L PILATES קרין	08:30 L עיצוב וחיטוב עמית	08:30 CXWORX CINEMA	08:30 L ZUMBA מריאני	08:30 BODYPUMP CINEMA
11:00 L INDOOR CYCLING אורנית	08:30 L INDOOR CYCLING ליעד/אור	16:00 L * אימון ילדים שלי	09:40 BODYPUMP CINEMA	16:00 L * אימון ילדים חן	09:30 L CXWORX מריאני	16:00 BODYPUMP CINEMA
12:00 BODYCOMBAT CINEMA	09:35 L YOGA מורן	17:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	17:15 CXWORX CINEMA
13:00 SH'BAM CINEMA	10:35 L ZUMBA מריאני	18:30 L עיצוב עמית	12:00 BODYBALANCE CINEMA	17:45 L YOGA בקי	12:00 BODYBALANCE CINEMA	18:00 L CORE+PILATES טל
14:00 BODYPUMP CINEMA	11:45 BODYPUMP CINEMA	19:30 L INDOOR CYCLING ליעד	16:00 SH'BAM CINEMA	18:45 L INDOOR CYCLING אור	16:00 SH'BAM CINEMA	18:15 L QUEENAX TRX אלדד
15:00 CXWORX CINEMA	13:00 CXWORX CINEMA	19:30 L BOOTCAMP עמית	17:00 BODYBALANCE CINEMA	19:00 L BODY ATTACK אלה	17:00 CXWORX CINEMA	19:05 L INDOOR CYCLING ברברה
	14:00 L BODYPUMP טל	20:10 L QUEENAX TRX תום	18:00 L בטן ומתיחות אולג	19:30 L QUEENAX TRX תום	18:30 L ZUMBA אביטל	19:15 L GRIT טל
	15:15 L CXWORX טל	21:00 BODYBALANCE CINEMA	18:30 L YOGA לינוי	19:45 L INDOOR CYCLING אור	19:05 L INDOOR CYCLING שלומי	20:10 L BODYPUMP טל
	15:15 L INDOOR CYCLING אור	22:15 CXWORX CINEMA	19:30 L BODYBALANCE עומר	20:00 L ZUMBA מריאני	19:30 L BODYBALANCE שירי	20:15 L INDOOR CYCLING ברברה
	16:15 L PILATES שרה		19:30 L QUEENAX TRX ז'אנה	21:00 L BODYPUMP מריאני	20:30 L BODYCOMBAT הדר	21:15 CXWORX CINEMA
			20:10 L INDOOR CYCLING אלדד	22:05 CXWORX CINEMA	22:00 BODYPUMP CINEMA	22:00 BODYBALANCE CINEMA
			20:30 L BODYCOMBAT הדר			
			22:00 BODYPUMP CINEMA			

* אימון ילדים בתוספת תשלום

L שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | CINEMA שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

יום ה' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR FITNESS	יום ג' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BUILDING	יום ב' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR FUNCTIONAL	יום א' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BURNING	הדרכות
---	--	--	---	---------------

* 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.

LES MILLS
SH'BAM

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

LES MILLS
BODYCOMBAT

שיעור אנרגטי לשריפת קלוריות המשלב אלמנטים שונים של כושר.

BODY ATTACK

שיעור עיצוב וחיטוב הגוף עם דגש על שרירי הבטן והישבן.

BODY SCULPTURE

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

LES MILLS
BODYPUMP

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.

TRX

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

LES MILLS
BODYBALANCE

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, ירכיים וישבן ושחרור האנדרופינים המוגבר במהלך האימון תורם לשיפור מצב הרוח ותחושת "היי" טבעית.

LES MILLS
RPM

אימון הפוגות עצים של 30 דקות המשלב עבודת כוח ואירובי התורם לשיפור הכושר הגופני. אימון עצים ומאתגר שנמצא יעיל לשריפת קלוריות עד 24 שעות לאחריו, לא לבעלי לב חלש!

GRIIT

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

SPINNING.

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

ZUMBA
FITNESS

30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.

LES MILLS
CXWORX

אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

BOOTCAMP

שילוב מיוחד בין פילאטיס ועיצוב הגוף

CORE POWER

קבוצות אימון קטנות עם מאמן צמוד עד 10 מתאמנים בקבוצה.

ICON JUNIOR

אלמנטים שונים מתחום הכושר כגון כוח, יציבות, סיבולת לב ריאה, תוך מתן דגש ולימוד לביצוע התרגילים בטכניקה נכונה.

ICON BASE

ימים שני ורביעי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME