

מערכת שעות יוני 2018

| שבת | שישי | חמישי | רביעי | שלישי | שני | ראשון |
|---------------------------------------|--|---|--|---|---|--|
| 08:15 BODYPUMP CINEMA | 07:00 SH'BAM CINEMA | 07:00 BODYPUMP CINEMA | 07:00 CXWORX CINEMA | 07:00 BODYPUMP CINEMA | 07:30 נבירים פילאטס אריאלה | 07:00 SH'BAM CINEMA |
| 09:15 BODYCOMBAT CINEMA | 08:00 L מדרגה+עיצוב מיטל | 08:00-09:30 L YOGA קתרין | 08:00 L עיצוב וחיוק דגנית | 08:00 L פלדנקרייז ורד | 08:30 L PILATES אריאלה | 08:00 L PILATES רוני |
| 10:15 BODYPUMP CINEMA | 09:00 L EXTREME מיטל | 09:30 L רצפה פילאטס אוסו | 08:30 L TOTAL SPIN שביט | 09:00 L עיצוב קל ומתיחות ציפי | 09:30 L ויני יוגה איתן | 08:30 L TOTAL SPIN שביט |
| 11:15 SH'BAM CINEMA | 10:00 BODYCOMBAT CINEMA | 10:30 SH'BAM CINEMA | 09:00 L מתיחות דגנית | 10:00 BODYBALANCE CINEMA | 10:30 L עיצוב וחיסוב דגנית | 09:00 L מתיחות טלי |
| 12:15 BODYBALANCE CINEMA | 11:00 L BOOT CAMP יחיאל | 12:00 BODYPUMP CINEMA | 09:30 L פלדנקרייז פרידה | 11:00 CXWORX CINEMA | 12:00 CXWORX CINEMA | 10:00 L PILATES מיטל |
| | 12:30 CXWORX CINEMA | 16:00 CXWORX CINEMA | 10:30 L NIA דלית | 12:00 BODYPUMP CINEMA | 16:00 BODYPUMP CINEMA | 11:00 CXWORX CINEMA |
| | 13:00 BODYPUMP CINEMA | 17:00 L רצפה פילאטס מיטל | 16:00 CXWORX CINEMA | 16:00 BODYPUMP CINEMA | 17:00 L PILATES אוסו בר נתן | 12:00 BODYPUMP CINEMA |
| | 08:00-12:00 קורס מאמנים | 18:00 L עיצוב דינאמי מיטל | 17:00 BODYBALANCE CINEMA | 17:00 L KICKBOX תמיר | 18:00 L עיצוב מדרגה סוזי | 16:00 BODYPUMP CINEMA |
| | | 19:00 BODYCOMBAT CINEMA | 18:00 L TOTAL BODY רוני | 18:00 L מכשירים זומבה אתי | 19:00 L עיצוב מדרגה סוזי | 17:00 BODYBALANCE CINEMA |
| | | 19:00 L SPINNING יחיאל | 19:00 L ZUMBA אתי | 19:00 L עיצוב דינאמי ציפי | 20:00 BODYCOMBAT CINEMA | 18:00 L עיצוב וחיסוב מיטל |
| | | 20:00 BODYPUMP CINEMA | 19:00 L GROSS COUNTRY סוזי | 20:00 L PILATES אוסו בר נתן | 20:00 L POWER RIDE סוזי | 19:00 L עיצוב דינאמי ציפי |
| | | 21:00 SH'BAM CINEMA | 20:00 L עיצוב מדרגה סוזי | 21:00 BODYCOMBAT CINEMA | 21:00 BODYBALANCE CINEMA | 20:00 L YOGA קתרין |
| | | | 21:00 BODYPUMP CINEMA | 16:00-22:00 קורס מאמנים מתקיים בחדר הספינינג | | 20:00 L GROSS COUNTRY מירב |
| | | | | | | 21:00 BODYCOMBAT CINEMA |

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

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

* 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, ירכיים 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 מבטיח 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.



ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME