














מערכת שעות יוני 2018

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:30 BODYPUMP CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 BODYCOMBAT CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA	06:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 CXWORX CINEMA
07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 SH'BAM CINEMA	07:00 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA
08:30 עיצוב וחיטוב זויה	08:30 CXWORX CINEMA	08:30 CXWORX CINEMA	08:30 עיצוב וחיטוב שובל	09:00 YOGA איתמר	08:30 חיטוב דינאמי שובל	10:30 BODYBALANCE CINEMA
10:00 CXWORX CINEMA	09:00 אומנות התנועה משה	09:00 BODYBALANCE CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	09:30 BODYCOMBAT CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA
10:30 BODYPUMP CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYCOMBAT CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA	12:30 BODYPUMP CINEMA
11:30 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	13:30 BODYCOMBAT CINEMA
12:30 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	17:00 PILATES אריאנה	12:30 BODYBALANCE CINEMA	14:30 BODYBALANCE CINEMA
16:00 BODYCOMBAT CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	18:00 BODYPUMP CINEMA	14:00 חיטוב דינאמי שובל	
17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 YOGA איתמר	17:00 BODYCOMBAT CINEMA	17:00 BODYPUMP CINEMA	19:00 CXWORX CINEMA	15:00 SH'BAM CINEMA	
18:00 L עיצוב וחיטוב גלית	18:00 CXWORX CINEMA	18:00 L אומנות התנועה משה	18:00 L BODYCOMBAT CINEMA	19:30 L KICKBOXING קסם	16:00 BODYPUMP CINEMA	
19:00 L HIIT אביטל	18:00 L QUEENAK TRX אביטל	19:00 L אירובי דינאמי ליסה	19:00 L ZUMBA פנינה	20:00 L SPINNING גיק		
20:15 L SPINNING גיק	19:00 L PILATES אריאנה	20:00 L KICKBOXING קסם	20:00 L BODYPUMP גלית	20:30 SH'BAM CINEMA		
20:00 L ZUMBA דיקלה	20:00 L BODYCOMBAT CINEMA	21:00 BODYPUMP CINEMA	21:00 BODYBALANCE CINEMA	21:30 BODYBALANCE CINEMA		
21:00 BODYPUMP CINEMA	21:00 CXWORX CINEMA					

יום א' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BURNING |
 יום ב' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BUILDING |
 יום ג' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR FITNESS |
 יום ד' 19:00 הדרכה על מערכות MY WELLNESS & PREVA

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

* 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.

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 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