

# מערכת שעות יולי 2018

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

\* 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