

# מערכת שעות יוני 2018

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	06:10 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	06:10 <b>SH'BAM</b> CINEMA	06:10 <b>CXWORX</b> CINEMA	06:10 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	06:10 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	06:10 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
09:40 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:20 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:20 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	08:30 <b>YOGA</b> ליאורה	07:20 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	07:20 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:20 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
11:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	09:00 <b>INDOOR CYCLING</b> ששה	08:30 <b>PILATES</b> שני	09:40 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	08:30 <b>עיצוב קרין</b>	08:30 <b>PILATES</b> שני	08:30 <b>BODYBALANCE</b> שני
12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	10:00 <b>BODYPUMP</b> ששה	09:00 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	11:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	09:00 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	09:40 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	09:40 <b>CXWORX</b> CINEMA
13:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> ששה	09:40 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	12:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	09:40 <b>SH'BAM</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
14:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	12:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	16:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	12:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA
15:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	13:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	12:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	17:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	12:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	16:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
	14:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	16:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	18:00 <b>חיקוק שרירי ליבה</b> סנצ'ו	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	17:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	17:00 <b>CXWORX</b> CINEMA
	15:00 <b>YOGA</b> אמיר	17:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	18:30 <b>עיצוב ומתיחות</b> סנצ'ו	17:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	18:00 <b>עיצוב דינאמי</b> אלי	17:30 <b>CORE&amp;FLEX</b> קרין
	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	18:00 <b>BALANCE</b> יוליה בלסנאיה	19:00 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	18:00 <b>אירובי טראנס</b> מאיה	19:00 <b>YOGA</b> אמיר	18:30 <b>PILATES</b> אירנה
	17:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	19:00 <b>BODYPUMP</b> סנצ'ו	19:00 <b>BALLETE FITNESS</b> יוליה בלסנאיה	19:00 <b>BODYPUMP</b> סנצ'ו	19:30 <b>QUEENAX TRX</b> יוליה בלסנאיה	19:30 <b>SPINNING</b> מיכל שרון
		20:00 <b>ZUMBA</b> לילך	20:00 <b>POWER PILATES</b> מאיה	20:00 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	20:00 <b>KICKBOX</b> אמיר	19:30 <b>עיצוב ומתיחות</b> סנצ'ו
		20:00 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	21:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	20:00 <b>בקרוב שיעור חדש</b>	21:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	20:00 <b>חיקוק שרירי ליבה</b> סנצ'ו
		21:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	22:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	20:30 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו	22:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	20:30 <b>ZUMBA</b> דנה
		22:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA		21:15 <b>BODYPUMP</b> CINEMA		20:30 <b>QUEENAX TRX</b> סנצ'ו
						21:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA

**לידיעתכם:**  
מינימום לקיום שיעור סטודיו:  
בוקר - 5 אנשים  
ערב - 7 אנשים

**L**  
שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו

**CINEMA**  
שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

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

\* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור, באתר. לשינויים: נא להתעדכן באתר בפייסבוק 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, 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 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