














מערכת שעות יולי 2018

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 CXWORX CINEMA	06:30 BODYPUMP CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 BODYCOMBAT CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA
09:30 BODYPUMP CINEMA	07:00 L חיטוב דינאמי שובל	07:00 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 SH'BAM CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:00 L עיצוב וחיטוב שובל
10:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	09:00 L YOGA איתמר	08:30 L עיצוב וחיטוב שובל	08:30 CXWORX CINEMA	08:30 CXWORX CINEMA	08:30 BODYBALANCE CINEMA
11:30 SH'BAM CINEMA	09:30 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA	09:00 BODYBALANCE CINEMA	09:00 L אומנות התנועה משה	09:30 BODYPUMP CINEMA
12:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYCOMBAT CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA
13:30 BODYCOMBAT CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA
14:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	17:00 L PILATES אריאנה	12:30 CXWORX CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYCOMBAT CINEMA
	14:00 L חיטוב דינאמי שובל	18:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	16:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA
	15:00 SH'BAM CINEMA	19:00 CXWORX CINEMA	17:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 BODYCOMBAT CINEMA	17:00 L YOGA איתמר	18:00 L BODYPUMP גלית
	16:00 BODYPUMP CINEMA	19:30 L KICKBOXING קסם	18:00 BODYCOMBAT CINEMA	18:00 L אומנות התנועה משה	18:00 L QUEENAX TRX אביטל	19:00 L HIIT אביטל
		19:30 L SPINNING גיק	20:00 L BODYPUMP גלית	19:00 L אירובי דינאמי ליסה	18:05 L PILATES אריאנה	20:00 L ZUMBA דיקלה
		20:30 SH'BAM CINEMA	21:00 BODYBALANCE CINEMA	20:00 L KICKBOXING קסם	19:30 L SPINNING גיק	21:00 BODYPUMP CINEMA
		21:30 BODYBALANCE CINEMA		21:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 BODYCOMBAT CINEMA	
					21:00 CXWORX CINEMA	

יום א' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
יום ב' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
יום ג' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
יום ד' 19:00 הדרכה על מערכות MY WELLNESS & PREVA
יום ה' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
הדרכות

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

* 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