

מערכת שעות יולי 2018

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 CXWORX CINEMA	08:00 YOGA ליהי כהן	08:30 עיצוב דינאמי בר עמיר
08:30 עיצוב וחיטוב מרי גרה	08:30 עיצוב דינאמי קטיה שיפולין	08:30 עיצוב קרדיו לינוי לאון	08:30 עיצוב מדרגה אולגה רז	08:30 עיצוב דינמי חן רג'ואן	09:30 ZUMBA מרי גרה	09:30 מתיחות בר עמיר
09:30 PILATES תמר שפירא	09:30 PILATES אלכסנדרה	09:30 CORE לינוי לאון	09:30 בונה עצם תמר שפירא	09:30 פיטבול פילאטס חן רג'ואן	12:00 SPINING חן שחר	19:30 BODYCOMBAT CINEMA
10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	20:30 BODYPUMP CINEMA
11:30 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	13:00 BODYPUMP אביחי שגב	
18:00 עיצוב חן שחר	18:00 PILATES ליהי כהן	18:00 בטן ישבן ירכיים בר עמיר	18:00 PILATES ליהי כהן	18:00 מתיחות פילאטס אסתי דיטשי	14:00 PILATES אלכסנדרה ויינר	
19:00 YOGA מיה שחרף	19:00 GRIT + בטן סבלי	19:00 BODYPUMP אסתי דיטשי	19:00 ZUMBA מרי גרה	19:00 GRIT + בטן אסתי דיטשי	15:00 צי קונג אלכסנדרה ויינר	
19:00 SPINING חן שחר	20:00 עיצוב דינאמי חן רג'ואן	20:00 KICKBOX אסתי דיטשי	19:00 SPINING אולגה רז	20:00 QUEENAX TRX סבלי		
20:30 BODYPUMP אביחי שגב	20:00 QUEENAX TRX סבלי	21:00 CORE STRETCH חן רג'ואן	20:00 אינטרוול סבלי	20:00 TABATA אביחי שגב		
21:30 BODYBALANCE CINEMA	21:00 מזרן פילאטס חן רג'ואן	22:00 SH'BAM CINEMA	21:00 QUEENAX TRX יובל גיגי	21:00 BODYPUMP CINEMA		
			21:00 BODYCOMBAT CINEMA			

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

<p>הדרכות</p> <p>יום א' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BURNING</p>	<p>יום ב' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR FUNCTIONAL</p>	<p>יום ג' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BUILDING</p>	<p>יום ה' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR FITNESS</p>
---	---	---	--

* 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 המשלב עבודת כוח ואירובי התורם לשיפור הכושר הגופני. אימון עצים ומאתגר שנמצא יעיל לשריפת קלוריות עד 24 שעות לאחריו, לא לבעלי לב חלש!

HIIT

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