

## מערכת שעות יולי 2018

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:00 BODYBALANCE CINEMA	07:30 L YOGA אירית	07:30 L בונה עצם אירית פריש	07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:00 BODYPUMP CINEMA	07:00 SH'BAM CINEMA	20:30 SH'BAM CINEMA
08:30 L פלדנקרייז יעל	08:30 L עיצוב דינאמי תרצה	08:30 L פלדנקרייז יעל	08:30 L עיצוב אולגה	08:30 L עיצוב דינאמי אריאלה	08:30 L PILATES תרצה	21:30 BODYPUMP CINEMA
09:30 L CORE PILATIES אריאלה	09:30 L בטן ומתיחות לנה	09:30 L פלדנקרייז יעל	09:30 L SPINNING דרים	09:30 L CORE PILATIES אריאלה	09:00 L SPINNING כלנית	
10:30 L בטן ומתיחות כנרת	12:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA	09:30 L CORE & MORE אריאלה	10:30 L PILATES אירית	09:30 L ZUMBA קלאודיה	
16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	10:30 L PILATES אירית	16:00 SH'BAM CINEMA	10:30 L TABATA קלאודיה	
18:00 L עיצוב דינאמי מירי	17:00 L פלדנקרייז יעל	16:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 L PILATES תרצה	17:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	
19:10 L HIIT כנרת	18:00 L CORE PILATIES אריאלה	17:00 L פלדנקרייז יעל	18:00 L שיעור תחנות TRX תרצה	18:00 L YOGA שרון	13:00 BODYPUMP CINEMA	
19:00 L SPINNING כלנית	19:00 L CORE HIIT FITNESS אריאלה	18:00 L CORE PILATIES אריאלה	19:30 L SPINNING שירלי	19:00 L KICKBOX לנה שפרן		
20:10 L DYNAMIC PILTIES כנרת	19:00 L SPINNING דרים	19:00 L CORE HIIT FITNESS אריאלה	19:30 L עיצוב - TABATA קלאודיה	20:00 L ZUMBA סימונה		
21:10 BODYBALANCE CINEMA	20:00 L BODYPUMP רעיה	21:00 L BODYBALANCE CINEMA	20:30 L ZUMBA קלאודיה	21:00 L BODYBALANCE CINEMA		
			21:30 L BODYCOMBAT CINEMA	20:15 L אינטרוולים שירלי		
				21:15 L BODYBALANCE CINEMA		

## שעות פעילות המועדון

ימי א-ה 06:00-23:30 | ימי ו חצי שעה לפני כניסת שבת-06:00 | ימי שבת שעה לאחר צאת שבת-23:30

## CINEMA SPINNING

שיעורי הסינמה בספינינג מוקרנים בכל שעה מלבד זמנים בהם מתקיימים שיעור עם מדריך.

## שיעור CINEMA

שיעור מוקרן על מסך עם מדריך וירטואלי בסטודיו ובספינינג

## שיעור LIVE

שיעור נוכח עם מאמן בסטודיו

\* ההרשמה לשיעורי הסטודיו החיים נפתחת שעתים לפני כל שיעור, ההרשמה לשיעורי הספינינג החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור. ההרשמה באתר ובאפליקציה בלבד.

\* 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 מוזיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.
- 30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.
- אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

LES MILLS  
SH'BAMLES MILLS  
BODYCOMBAT

BODY ATTACK

BODY SCULPTURE

LES MILLS  
BODYPUMP

TRX

LES MILLS  
BODYBALANCELES MILLS  
RPM

HIIT

SPINNING.

ZUMBA  
FLEXLES MILLS  
CXWORX

BOOTCAMP

ימים ראשון-חמישי  
בשעות 13:00-16:00אתם מזמינים שיעורים אהובים  
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME