

מערכת שעות יולי 2018

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:15 CXWORX CINEMA	07:30 L HIT & CORE עדי חסון	07:15 CXWORX CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA	06:15 BODYBALANCE CINEMA	07:15 CXWORX CINEMA	07:00 L פלדנקרייז ברק אל נקווה
10:00 BODYBALANCE CINEMA	08:30 L BOOTCAMP חן ציחי	08:00 L YOGA אורית אופיר	07:30 L PILATES חן ציחי	07:30 L בונה עצם ציפי קזיס	08:00 L PILATES אורית אופיר	08:00 L בונה עצם ציפי קזיס
11:00 BODYPUMP CINEMA	09:00 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	08:30 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	08:30 L BOOTCAMP חן ציחי	08:15 L עיצוב וחיזוק ציפי קזיס	08:30 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	08:30 L בטן ומתיחות סבב מדריכים
17:00 BODYBALANCE CINEMA	09:30 BODYBALANCE CINEMA	09:00 L PILATES אורית אופיר	08:30 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	08:30 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	09:00 L YOGA אורית אופיר	08:45 L עיצוב דינאמי ציפי קזיס
18:00 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 BODYBALANCE CINEMA	09:15 CXWORX CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 BODYBALANCE CINEMA
19:00 BODYPUMP CINEMA	11:30 CXWORX CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA
	13:00 L HIT נועה חן	16:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA
	14:00 L KICKBOX נועה חן	17:00 L פלדנקרייז ענת מאיר	17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 L עיצוב דינאמי חן ציחי	16:00 BODYCOMBAT CINEMA	17:00 L CORE PILATES אורית אופיר
		18:15 BODYPUMP CINEMA	18:30 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	18:00 L KICKBOX חן ציחי	17:00 L YOGA תמרה כהן	18:15 SH'BAM CINEMA
		18:30 L ZUMBA דנה קרסנוב	18:30 L חיזוק עיצוב עדי חסון	18:30 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	18:15 CXWORX CINEMA	18:30 L בטן ומתיחות סבב מדריכים
		18:30 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	19:30 L HIT דנה קרסנוב	19:00 L עיצוב וחיטוב דנה קרסנוב	18:30 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	19:00 L HIT נועה חן
		19:30 L PILATES שלי חפץ	20:30 L KICKBOX דנה קרסנוב	20:00 BODYPUMP CINEMA	19:00 L עיצוב דינאמי אדם סגל	20:00 L KICKBOX נועה חן
	L שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו CINEMA שיעור מוקרן עם מאמן על מסך	20:30 BODYPUMP CINEMA	21:30 BODYPUMP CINEMA	21:00 BODYCOMBAT CINEMA	20:00 L ZUMBA אדם סגל	21:00 BODYPUMP CINEMA
					21:00 BODYPUMP CINEMA	22:00 BODYBALANCE CINEMA

*** סטודיו חדש נפתח ***

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-24:00 | ימי ו 07:00-18:00 | ימי שבת 09:00-21:00














יום ג 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FITNESS

יום ב 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BUILDING

יום א 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BURNING

הדרכות

*הרשמה לשיעורים החיים נפתחת שעתים לפני כל שיעור באתר ובאפליקציה בלבד. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה

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