

מערכת שעות יולי 2018

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

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 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