














מערכת שעות אוגוסט 2018

| שבת                            | שישי                            | חמישי                          | רביעי                           | שלישי                                 | שני                                  | ראשון                           |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 08:30<br>CXWORX<br>CINEMA      | 06:30<br>BODYPUMP<br>CINEMA     | 06:30<br>CXWORX<br>CINEMA      | 06:30<br>BODYBALANCE<br>CINEMA  | 06:30<br>BODYCOMBAT<br>CINEMA         | 06:30<br>BODYBALANCE<br>CINEMA       | 06:30<br>CXWORX<br>CINEMA       |
| 09:30<br>BODYPUMP<br>CINEMA    | 07:00 L<br>חיטוב דינאמי<br>שובל | 07:00<br>BODYCOMBAT<br>CINEMA  | 07:30<br>SH'BAM<br>CINEMA       | 07:30<br>BODYPUMP<br>CINEMA           | 07:30<br>BODYPUMP<br>CINEMA          | 07:00 L<br>עיצוב וחיטוב<br>שובל |
| 10:30<br>BODYBALANCE<br>CINEMA | 07:30<br>BODYBALANCE<br>CINEMA  | 09:00 L<br>YOGA<br>איתמר       | 08:30 L<br>עיצוב וחיטוב<br>שובל | 08:30<br>CXWORX<br>CINEMA             | 08:30<br>CXWORX<br>CINEMA            | 08:30<br>BODYBALANCE<br>CINEMA  |
| 11:30<br>SH'BAM<br>CINEMA      | 09:30<br>BODYCOMBAT<br>CINEMA   | 10:30<br>BODYPUMP<br>CINEMA    | 09:30<br>BODYPUMP<br>CINEMA     | 09:00<br>BODYBALANCE<br>CINEMA        | 09:00 L<br>BODYBALANCE<br>גלית אגמון | 09:30<br>BODYPUMP<br>CINEMA     |
| 12:30<br>BODYPUMP<br>CINEMA    | 10:30<br>CXWORX<br>CINEMA       | 11:30<br>SH'BAM<br>CINEMA      | 10:30<br>BODYCOMBAT<br>CINEMA   | 10:00<br>SH'BAM<br>CINEMA             | 10:00<br>SH'BAM<br>CINEMA            | 11:30<br>BODYBALANCE<br>CINEMA  |
| 13:30<br>BODYCOMBAT<br>CINEMA  | 11:30<br>BODYPUMP<br>CINEMA     | 16:00<br>CXWORX<br>CINEMA      | 11:30<br>BODYBALANCE<br>CINEMA  | 11:00<br>BODYCOMBAT<br>CINEMA         | 11:00<br>BODYPUMP<br>CINEMA          | 12:30<br>CXWORX<br>CINEMA       |
| 14:30<br>BODYBALANCE<br>CINEMA | 12:30<br>BODYBALANCE<br>CINEMA  | 17:00 L<br>PILATES<br>אריאנה   | 12:30<br>CXWORX<br>CINEMA       | 12:00<br>BODYPUMP<br>CINEMA           | 12:00<br>CXWORX<br>CINEMA            | 16:00<br>BODYCOMBAT<br>CINEMA   |
|                                | 14:00 L<br>חיטוב דינאמי<br>שובל | 18:00<br>BODYPUMP<br>CINEMA    | 16:00<br>SH'BAM<br>CINEMA       | 16:00<br>BODYBALANCE<br>CINEMA        | 16:00<br>BODYPUMP<br>CINEMA          | 17:00<br>BODYBALANCE<br>CINEMA  |
|                                | 15:00<br>SH'BAM<br>CINEMA       | 19:00<br>CXWORX<br>CINEMA      | 18:00<br>BODYCOMBAT<br>CINEMA   | 17:00<br>BODYCOMBAT<br>CINEMA         | 17:00 L<br>YOGA<br>איתמר             | 18:00 L<br>BODYPUMP<br>גלית     |
|                                | 16:00<br>BODYPUMP<br>CINEMA     | 19:30 L<br>KICKBOXING<br>קסם   | 19:00<br>BODYPUMP<br>CINEMA     | 18:00 L<br>מתיחות ורצפת אגן<br>אריאנה | 18:00 L<br>QUEENAX TRX<br>אביטל      | 19:00 L<br>HIIT<br>אביטל        |
|                                |                                 | 19:30 L<br>SPINNING<br>גיק     | 19:00 L<br>BODYPUMP<br>גלית     | 19:00 L<br>אירובי דינאמי<br>ליסה      | 19:00 L<br>PILATES<br>אריאנה         | 20:00 L<br>ZUMBA<br>דיקלה       |
|                                |                                 | 20:30<br>SH'BAM<br>CINEMA      | 21:00<br>BODYBALANCE<br>CINEMA  | 20:00 L<br>KICKBOXING<br>קסם          | 19:30 L<br>SPINNING<br>גיק           | 21:00<br>BODYPUMP<br>CINEMA     |
|                                |                                 | 21:30<br>BODYBALANCE<br>CINEMA |                                 | 21:00<br>BODYPUMP<br>CINEMA           | 20:00<br>BODYCOMBAT<br>CINEMA        |                                 |
|                                |                                 |                                |                                 |                                       | 21:00<br>CXWORX<br>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  
יום ו' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים  
יום ש' 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 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