

מערכת שעות אוקטובר 2018

| ראשון | שני | שלישי | רביעי | חמישי | שישי | שבת |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 06:10 BODYBALANCE CINEMA | 06:10 BODYPUMP CINEMA | 06:10 BODYBALANCE CINEMA | 06:10 BODYPUMP CINEMA | 06:10 BODYBALANCE CINEMA | 06:10 CXWORX CINEMA | 08:30 CXWORX CINEMA |
| 07:20 CXWORX CINEMA | 08:30 ZUMBA מריאני | 07:20 BODYPUMP CINEMA | 07:20 CXWORX CINEMA | 07:20 SH'BAM CINEMA | 07:20 BODYBALANCE CINEMA | 09:45 PILATES אור/ליעד |
| 08:30 BODYPUMP CINEMA | 09:30 PILATES מריאני | 08:30 CXWORX CINEMA | 08:30 עיצוב וחיסוב עמית | 08:30 PILATES קרין | 08:30 BOOTCAMP עמית | 11:00 BODYPUMP CINEMA |
| 16:00 * אימון ילדים אורי | 11:00 CXWORX CINEMA | 16:00 * אימון ילדים חן | 09:40 BODYPUMP CINEMA | 16:00 * אימון ילדים שלי | 08:30 INDOOR CYCLING אור | 11:00 INDOOR CYCLING אורנית |
| 16:00 BODYPUMP CINEMA | 12:00 BODYBALANCE CINEMA | 17:00 CXWORX CINEMA | 11:00 CXWORX CINEMA | 17:00 BODYBALANCE CINEMA | 09:35 YOGA מורן | 12:00 BODYCOMBAT CINEMA |
| 17:15 CXWORX CINEMA | 16:00 SH'BAM CINEMA | 17:45 YOGA בקי | 12:00 BODYBALANCE CINEMA | 18:30 עיצוב עמית | 10:35 ZUMBA מריאני | 13:00 SH'BAM CINEMA |
| 17:30 FUNKTION CINEMA | 17:00 CXWORX CINEMA | 18:30 FUNKTION CINEMA | 16:00 SH'BAM CINEMA | 19:00 FUNKTION CINEMA | 11:45 BODYPUMP CINEMA | 14:00 BODYPUMP CINEMA |
| 18:00 CORE+PILATES טל | 18:30 ZUMBA אביטל | 18:45 INDOOR CYCLING אור | 17:00 BODYBALANCE CINEMA | 19:30 INDOOR CYCLING ליעד | 12:45 PILATES שרה | 15:00 CXWORX CINEMA |
| 18:15 QUEENAX TRX אלדד | 19:05 INDOOR CYCLING מוראל | 19:00 BODY ATTACK אלה | 18:00 בטן ומתיחות סבב מדריכים | 19:30 BOOTCAMP עמית | 14:00 BODYPUMP טל | |
| 19:05 INDOOR CYCLING ברברה | 19:30 BODYBALANCE שירי | 19:30 QUEENAX TRX תום | 18:30 YOGA לינוי | 20:10 QUEENAX TRX תום | 15:15 CXWORX טל | |
| 19:15 GRIT טל | 20:00 FUNKTION TRX גפן | 19:45 INDOOR CYCLING אור | 19:30 BODYBALANCE עומר | 21:00 BODYBALANCE CINEMA | 15:15 INDOOR CYCLING אור | |
| 19:15 QUEENAX TRX אלדד | 20:30 BODYATTACK לילך | 20:00 ZUMBA מריאני | 20:10 INDOOR CYCLING אלדד | 22:15 CXWORX CINEMA | 16:15 BODYCOMBAT CINEMA | |
| 20:10 BODYPUMP טל | 22:00 BODYPUMP CINEMA | 21:00 BODYPUMP מריאני | 20:30 GRIT לילך | | | |
| 20:15 INDOOR CYCLING ברברה | | 22:05 CXWORX CINEMA | 22:00 BODYPUMP CINEMA | | | |
| 21:15 CXWORX CINEMA | | | | | | |
| 22:00 BODYBALANCE CINEMA | | | | | | |

* אימון ילדים בתוספת תשלום

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

* שיעור LESMILLS BASIC הגיעו לאיקון! ההקרנה לפי דרישה על בסיס מקום פנוי. השעורים הנם 30 ד'.

* 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.



| | | | |
|--|---|---------------|--|
| <p>אימון הכושר האולטימטיבי לילדים בקבוצת בוטיק קטנה (עד 10 ילדים), בליווי מאמן צמוד תוך חווית יסודות חדר הכושר בסטודיו, ספינינג, אימוני משקל גוף ועוד.</p> | <p>ICON JUNIOR</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>אימון פונקציונלי עם מדריכי הבית של אייקון פיטנס, המציעים אימונים מגוונים במתחם הקווינקס הייחודי לרשת. הדרך המושלמת לגיוון האימונים שלכם - חויה חדשה בכל אימון.</p> | <p>QUEENAX TRX</p> | <p>30 דק'</p> | |
| <p>האימון האינטרטיבי החברתי הראשון מסוגו בארץ. האימון המבוצע במתחם הקווינקס, בשילוב עזרים ההופכים את האימון לחוויה של כף תוך השגת כושר כללי. בהורדת אפליקצית הפנקשיין תוכלו להשוות את תוצאותיכם מול עשרות אלפי מתאמנים מרחבי העולם שכבר נהנים מחויה יחודית במינה!</p> | <p>FUNXTION TRX</p> | <p>30 דק'</p> | |
| <p>בודי פאמפ - אימון משקולות המחזק את כל קבוצות השרירים בגוף. בכל אימון שריפת קלוריות מוגברת, תוך שימוש בתרגילים הטובים ביותר במסגרת אימון קבוצתי (סקווט, מכרעים, לחיצות וכדו'). מאפשר לכל מתאמן לעבוד עם המשקל המתאים לו ולקבוע את עצימות האימון בהתאם ליכולותיו להשגת התוצאות.</p> | <p>BODYPUMP LES MILLS</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>בודי קומבאט - אימון סבולת לב ריאה המשלב אומנויות לחימה כמו קראטה, איגרוף, טאי צ'י ומוי טאי. אימון איכותי הכולל הפעלה של כל שרירי הגוף, התורם לשריפת קלוריות מוגברת, שיפור קואורדינציה, יציבה ושרירי ליבה, תורם לשחרור לחצים ובונה בטחון עצמי.</p> | <p>BODYCOMBAT LES MILLS</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>בודי אטאק - אימון אינטרוולים בעצימות בינונית עד גבוהה המשפר את רמת הכושר ומחזק את הגוף. שילוב של תנועות אתלטיות ואירוביות עם תרגילי כח ויציבה. 11 טרקים של מוזיקה ביניהם 2 שיאי קרדיו. שריפה קלורית מוגברת, שיפור סבולת לב ריאה. אופציות לעבודה בעצימות משתנות המתאימות לרמת הכושר של המשתתף.</p> | <p>BODYATTACK LES MILLS</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>גריט - אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה המשלב מרכיבי כושר שונים לתוצאות מקסימליות ולפיתוח יכולות אתלטיות (זריזות, כוח מתפרץ ועוד), ירידה באחוזי שומן ועליה במסת השריר. אימון עצים שהאפקט שלו מהיר מאד והתוצאות נראות ומורגשות כבר לאחר מספר אימונים. מתאים למתאמנים בריאים בעלי כושר גופני בסיסי.</p> | <p>GRIT LES MILLS</p> | <p>30 דק'</p> | |
| <p>ספינינג - אימון רכיבה על אופניים שאורכו 50 דק' לציליל מוזיקה עצמתית. האימון מדמה רכיבת אופניים בתנאי שטח משתנים כגון מישורים, גבעות וטיפוס הרים. מבנה האימון והקצב מבטיח שריפה קלורית מוגברת ואימון זווה ברמה גבוהה, תוך חיזוק שרירי הרגליים, רכיבים וישבן.</p> | <p>SPINNING Indoor Cycling</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>ספינינג סינמה - אימון הרכיבה על אופניים חזק מתמיד והפעם במתכונת סינמה המאפשרת לכל מתאמן להתאמן בשעות הנוחות לו.</p> | <p>RPM LES MILLS</p> | <p>50 דק'</p> | |
| <p>ש'בם - אימון המתאים לכל המתאמנים בכל הרמות, הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים לביצוע. משפר את הכושר הגופני ותורם לשריפת שומנים, משפר קואורדינציה ובעיקר ממש כף. האימון מוצע במתכונת סינמה.</p> | <p>SH'BAM LES MILLS</p> | <p>45 דק'</p> | |
| <p>זומבה - שיעור אירובי דאנס בקצב לטיני שישחוף אתכם עם מוזיקה דרום אמריקאית תוך שיפור הקורדינציה וסיבולת לב הריאה. תורם רבות לשיפור מצב הרוח בזמן האימון ולאחריו.</p> | <p>ZUMBA FLEX</p> | <p>50 דק'</p> | |
| <p>סי איקס - אימון שרירי הליבה (CORE) מהירכיים ועד הכתפיים. מאתגר פיזית ומנטאלית, משפר כח פונקציונאלי עבור משימות הדורשות שיווי משקל, תנועה ופעילויות יום יומיות. מונע פציעות ומשפר יציבה. מספק הבנה טובה יותר באשר לאופן ביצוע התרגילים מעורר מוטיבציה ומדברן את המתאמן להצליח מחוץ לאיזור הנוחות.</p> | <p>CXWORX LES MILLS</p> | <p>30 דק'</p> | |
| <p>בודי באלאנס - אימון המשלב טאי צ'י יוגה, פילאטיס ומדיטציה בסופו שמשאיר אותנו רגועים ונינוחים. משפר יציבה, גמישות מפרקית וטווחי תנועה ומפחית סיכון לפציעות. מפחית לחצים ומשפר כח שרירי ליבה ושיווי משקל.</p> | <p>BODYBALANCE LES MILLS</p> | <p>55 דק'</p> | |
| <p>תרגול פיזי המשלב תרגילי גמישות, כוח והתבוננות פנימית ושיקוף לחיי היום יום שלנו. אשטנגה - דגש על נשימה נכונה בזמן מאמץ. ויניאסה - תרגול בדגש על זרימה עם הקשבה לנשימה ולגוף. (בשילוב עם אשטנגה) אינטגרטיבית - שילוב סוגי יוגה שונים.</p> | <p>YOGA</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>משפר כח של שרירים עמוקים וחיצוניים, מתאים לכל הרמות, משפר יציבה ומעלה מודעות בנוגע לאיכות ביצוע. משפר טווחי תנועה ומאזן גוף ונפש CORE PILATES - אימון המתמקד בתנועה, יציבה, מתיחות וחיזוק שרירי ליבה תוך שילוב של כל האלמנטים יחד.</p> | <p>פילאטיס</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>בוט קאמפ - אימון אינטרוולים פונקציונלי המבוסס על פי שיטת האימון של המארינס האמריקאי, העובד על כל מרכיבי הכושר הגופני.</p> | <p>BOOT CAMP</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>שיעור חיזוק ועיצוב העובד על כל חלקי הגוף, תוך חלוקת הגוף לקבוצות שרירים. בשיעור ניתן דגש לשרירי הליבה והוא מתאים לכל הרמות.</p> | <p>עיצוב</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>אימון משלים המשלב תרגילי בטן שונים עם מתיחות. מתאים לכל הרמות.</p> | <p>בטן ומתיחות</p> | <p>30 דק'</p> | |



| | | | |
|--|---------------------------------------|---------------|--|
| <p>אימון הכושר האולטימטיבי לילדים בקבוצת בוטיק קטנה (עד 10 ילדים), בליווי מאמן צמוד תוך חווית יסודות חדר הכושר בסטודיו, ספינינג, אימוני משקל גוף ועוד.</p> | <p>ICON JUNIOR</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>אימון פונקציונלי עם מדריכי הבית של אייקון פיטנס, המציעים אימונים מגוונים במתחם הקווינקס הייחודי לרשת. הדרך המושלמת לגיוון האימונים שלכם - חויה חדשה בכל אימון.</p> | <p>QUEENAX TRX</p> | <p>30 דק'</p> | |
| <p>האימון האינטרטיבי החברתי הראשון מסוגו בארץ. האימון המבוצע במתחם הקווינקס, בשילוב עזרים ההופכים את האימון לחוויה של כף תוך השגת כושר כללי. בהורדת אפליקצית הפנקשיין תוכלו להשוות את תוצאותיכם מול עשרות אלפי מתאמנים מרחבי העולם שכבר נהנים מחויה יחודית במינה!</p> | <p>FUNCTION TRX</p> | <p>30 דק'</p> | |
| <p>בודי פאמפ - אימון משקולות המחזק את כל קבוצות השרירים בגוף. בכל אימון שריפת קלוריות מוגברת, תוך שימוש בתרגילים הטובים ביותר במסגרת אימון קבוצתי (סקווט, מכרעים, לחיצות וכדו'). מאפשר לכל מתאמן לעבוד עם המשקל המתאים לו ולקבוע את עצימות האימון בהתאם ליכולותיו להשגת התוצאות.</p> | <p>BODYPUMP LESMILLS</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>בודי קומבאט - אימון סבולת לב ריאה המשלב אומנויות לחימה כמו קראטה, איגרוף, טאי צ'י ומוי טאי. אימון איכותי הכולל הפעלה של כל שרירי הגוף, התורם לשריפת קלוריות מוגברת, שיפור קואורדינציה, יציבה ושרירי ליבה, תורם לשחרור לחצים ובונה בטחון עצמי.</p> | <p>BODYCOMBAT LESMILLS</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>בודי אטאק - אימון אינטרוולים בעצימות בינונית עד גבוהה המשפר את רמת הכושר ומחזק את הגוף. שילוב של תנועות אתלטיות ואירוביות עם תרגילי כח ויציבה. 11 טרקים של מוזיקה ביניהם 2 שיאי קרדיו. שריפה קלורית מוגברת, שיפור סבולת לב ריאה. אופציות לעבודה בעצימות משתנות המתאימות לרמת הכושר של המשתתף.</p> | <p>BODYATTACK LESMILLS</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>גריט - אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה המשלב מרכיבי כושר שונים לתוצאות מקסימליות ולפיתוח יכולות אתלטיות (זריזות, כוח מתפרץ ועוד), ירידה באחוזי שומן ועליה במסת השריר. אימון עצים שהאפקט שלו מהיר מאד והתוצאות נראות ומורגשות כבר לאחר מספר אימונים. מתאים למתאמנים בריאים בעלי כושר גופני בסיסי.</p> | <p>GRIT LESMILLS</p> | <p>30 דק'</p> | |
| <p>ספינינג - אימון רכיבה על אופניים שאורכו 50 דק' לציליל מוזיקה עצמתית. האימון מדמה רכיבת אופניים בתנאי שטח משתנים כגון מישורים, גבעות וטיפוס הרים. מבנה האימון והקצב מבטיח שריפה קלורית מוגברת ואימון זווה ברמה גבוהה, תוך חיזוק שרירי הרגליים, רכיבים וישבן.</p> | <p>SPINNING Indoor Cycling</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>ספינינג סינמה - אימון הרכיבה על אופניים חזק מתמיד והפעם במתכונת סינמה המאפשרת לכל מתאמן להתאמן בשעות הנוחות לו.</p> | <p>RPM LESMILLS</p> | <p>50 דק'</p> | |
| <p>ש'בם - אימון המתאים לכל המתאמנים בכל הרמות, הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים לביצוע. משפר את הכושר הגופני ותורם לשריפת שומנים, משפר קואורדינציה ובעיקר ממש כף. האימון מוצע במתכונת סינמה.</p> | <p>SH'BAM LESMILLS</p> | <p>45 דק'</p> | |
| <p>זומבה - שיעור אירובי דאנס בקצב לטיני שישחוף אתכם עם מוזיקה דרום אמריקאית תוך שיפור הקורדינציה וסיבולת לב הריאה. תורם רבות לשיפור מצב הרוח בזמן האימון ולאחריו.</p> | <p>ZUMBA FLEX</p> | <p>50 דק'</p> | |
| <p>סי איקס - אימון שרירי הליבה (CORE) מהירכיים ועד הכתפיים. מאתגר פיזית ומנטאלית, משפר כח פונקציונאלי עבור משימות הדורשות שיווי משקל, תנועה ופעילויות יום יומיות. מונע פציעות ומשפר יציבה. מספק הבנה טובה יותר באשר לאופן ביצוע התרגילים מעורר מוטיבציה ומדברן את המתאמן להצליח מחוץ לאיזור הנוחות.</p> | <p>CXWORX LESMILLS</p> | <p>30 דק'</p> | |
| <p>בודי באלאנס - אימון המשלב טאי צ'י יוגה, פילאטיס ומדיטציה בסופו שמשאיר אותנו רגועים ונינוחים. משפר יציבה, גמישות מפרקית וטווחי תנועה ומפחית סיכון לפציעות. מפחית לחצים ומשפר כח שרירי ליבה ושיווי משקל.</p> | <p>BODYBALANCE LESMILLS</p> | <p>55 דק'</p> | |
| <p>תרגול פיזי המשלב תרגילי גמישות, כוח והתבוננות פנימית ושיקוף לחיי היום יום שלנו. אשטנגה - דגש על נשימה נכונה בזמן מאמץ. ויניאסה - תרגול בדגש על זרימה עם הקשבה לנשימה ולגוף. (בשילוב עם אשטנגה) אינטגרטיבית - שילוב סוגי יוגה שונים.</p> | <p>YOGA</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>משפר כח של שרירים עמוקים וחיצוניים, מתאים לכל הרמות, משפר יציבה ומעלה מודעות בנוגע לאיכות ביצוע. משפר טווחי תנועה ומאזן גוף ונפש CORE PILATES - אימון המתמקד בתנועה, יציבה, מתיחות וחיזוק שרירי ליבה תוך שילוב של כל האלמנטים יחד.</p> | <p>פילאטיס</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>בוט קאמפ - אימון אינטרוולים פונקציונלי המבוסס על פי שיטת האימון של המארינס האמריקאי, העובד על כל מרכיבי הכושר הגופני.</p> | <p>BOOT CAMP</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>שיעור חיזוק ועיצוב העובד על כל חלקי הגוף, תוך חלוקת הגוף לקבוצות שרירים. בשיעור ניתן דגש לשרירי הליבה והוא מתאים לכל הרמות.</p> | <p>עיצוב</p> | <p>60 דק'</p> | |
| <p>אימון משלים המשלב תרגילי בטן שונים עם מתיחות. מתאים לכל הרמות.</p> | <p>בטן ומתיחות</p> | <p>30 דק'</p> | |