

מערכת שעות ספטמבר 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	09:40 BODYCOMBAT CINEMA	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	11:00 BODYBALANCE 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	12:00 CXWORX 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	16:00 SH'BAM CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA
	15:00 YOGA אמיר	17:00 BODYBALANCE CINEMA	18:00 חיזוק שרירי ליבה סנצ'ו	16:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA
	16:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 FIRE TONE קרין ללקי	18:30 עיצוב ומתיחות סנצ'ו	17:00 CXWORX CINEMA	18:00 עיצוב דינאמי אלי	17:30 CORE&FLEX קרין
	17:00 CXWORX CINEMA	18:00 BODYBALANCE CINEMA	19:00 QUEENAX TRX סנצ'ו	18:00 אירובי טראנס מאיה	19:00 YOGA אמיר	18:30 PILATES אירינה
		19:00 BODYPUMP סנצ'ו	19:00 BODYBALANCE CINEMA	19:00 BODYPUMP סנצ'ו	19:30 QUEENAX TRX יוליה בלסנאיה	19:30 SPINNING מיכל שרון
		20:00 ZUMBA לילך	20:00 POWER PILATES מאיה	20:00 QUEENAX TRX סנצ'ו	20:00 KICKBOX אמיר	19:30 עיצוב ומתיחות סנצ'ו
		20:00 QUEENAX TRX סנצ'ו	21:00 KICKBOX אמיר	20:00 SPINNING מיכל שרון	21:15 BODYPUMP CINEMA	20:00 חיזוק שרירי ליבה סנצ'ו
		21:00 CXWORX CINEMA	21:15 BODYPUMP CINEMA	20:30 QUEENAX TRX סנצ'ו	22:15 CXWORX CINEMA	20:30 ZUMBA דנה
		22:00 BODYCOMBAT CINEMA	22:15 SH'BAM CINEMA	21:15 BODYPUMP CINEMA		20:30 QUEENAX TRX סנצ'ו
						21:30 BODYBALANCE CINEMA

לידיעתכם:
מינימום לקיום שיעור סטודיו:
בוקר - 5 אנשים
ערב - 7 אנשים

שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו
CINEMA
שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

יום ה' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FITNESS

יום ג' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BUILDING

יום א' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BURNING

הדרכות

* 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.

LES MILLS
SH'BAM

45 דקות של אימון אירובי מאתגר, מוזיקה ממריצה מדריכים מיומנים ומתאמנים שבועטים, מתאגפים ושורפים קלוריות באימון אנרגטי מעלה דופק.

LES MILLS
BODYCOMBAT

שיעור אנרגטי לשריפת קלוריות המשלב אלמנטים שונים של כושר.

BODY ATTACK

שיעור עיצוב וחיטוב הגוף עם דגש על שרירי הבטן והישבן.

BODY SCULPTURE

45 דקות של אימון משקולות עם משקלים קלים המחזק את כל חלקי הגוף במסגרת אימון קבוצתי המתאים לנשים וגברים.

LES MILLS
BODYPUMP

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.

TRX

45 דקות של אימון המשלב יוגה טאי צי, פילאטיס המשפר גמישות, איזון ונשימה. לסיום 10 דקות נוספות של מדיצינה שתשאיר אותך רגוע ונינוח.

LES MILLS
BODYBALANCE

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, ירכיים וישבן ושחרור האנדרופינים המוגבר במהלך האימון תורם לשיפור מצב הרוח ותחושת "היי" טבעית.

LES MILLS
RPM

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!

HIIT

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

SPINNING.

45 דקות של שיעור אירובי דאנס, לגברים ונשים, אשר משלב מוסיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.

ZUMBA
FITNESS

30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.

LES MILLS
CXWORX

אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

BOOTCAMP

ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME