

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:00 BODYBALANCE CINEMA	07:00 BODYCOMBAT CINEMA	07:00 L PILATES שירה	07:00 BODYBALANCE CINEMA	07:00 L PILATES נועם	07:00 BODYBALANCE CINEMA	07:00 BODYBALANCE CINEMA
09:00 BODYPUMP CINEMA	07:30 L CORE PILATES דגנית	08:00 L בונה עצם צילה	08:00 L יוגילאטיס דין סער	08:00 L אשטנגה ליאורה	08:00 L CORE PILATES דגנית	08:00 L PILATES מירב
10:00 BODYCOMBAT CINEMA	08:00 BODYBALANCE CINEMA	08:00 L SPINNING ענת	08:00 L SPINNING שני	08:00 L SPINNING ענת	08:00 L SPINNING ענת	08:00 L SPINNING ענת
11:00 SH'BAM CINEMA	08:30 L מדרגה מתחילים דין	09:00 L עיצוב וחיטוב ענת	09:00 L עיצוב וחיטוב לאה	09:00 L HIIT שני	09:00 L עיצוב וחיטוב ענת	09:00 L בונה עצם ענת
12:00 CXWORX CINEMA	08:30 L SPINNING נוי	10:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 CXWORX CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	10:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYCOMBAT CINEMA
13:00 BODYBALANCE CINEMA	09:00 L תחנות בן	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA
14:00 BODYPUMP CINEMA	09:30 L עיצוב דינאמי דין	12:00 SH'BAM CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 SH'BAM CINEMA
15:00 BODYCOMBAT CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	16:00 BODYCOMBAT CINEMA	16:00 L ICON KIDS רונאל	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	16:00 BODYCOMBAT CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA
	11:00 L BODYPUMP תהל	17:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 L יוגה אשטנגה נועם	16:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 L PILATES אורית
	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	18:00 L עיצוב וחיטוב מאיה	19:00 L ZUMBA קרין	18:00 L PILATES מירב	18:00 L ABS BUTT & THIGHS רונאל	18:00 L TRX עלא
	13:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 L TRX עלא	19:00 L SPINNING שני	19:00 L TRX עלא	19:00 L ZUMBA קרין	19:00 L תחנות בן
	13:30 L FUNCTIONAL מאיה	19:00 L BOOTCAMP בן קויפמן	20:00 L תחנות בן	19:00 L BODYCOMBAT בן	19:00 L SPINNING שני מאגר	19:00 L SPINNING רן
	14:00 CXWORX CINEMA	19:00 L SPINNING נוי	20:00 L מדרגה מתקדמים דין	19:00 L SPINNING נוי	20:00 L עיצוב דינאמי משה	19:00 L BODYPUMP תהל
	15:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 L ABS BUTT & THIGHS רונאל	21:00 L יוגילאטיס דין סער	20:00 L BODYPUMP תהל	21:00 L PILATES משה	20:15 L BODYCOMBAT בן
	16:00 BODYBALANCE CINEMA	20:00 BODYPUMP CINEMA	22:00 CXWORX CINEMA	21:00 L HIP HOP אלה	22:00 BODYBALANCE CINEMA	22:00 SH'BAM CINEMA
		21:00 CXWORX CINEMA		22:00 CXWORX CINEMA		

יום ד' 19:00
הדרכה על מערכות
MY WELLNESS & PREVA

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

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

* 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.

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