

מערכת שעות נובמבר 2018

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:00 פלדנקרייז ברק אל נקווה	07:00 CXWORX CINEMA	06:15 BODYBALANCE CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA	07:00 CXWORX CINEMA	08:00 BOOTCAMP חן ציחי	09:15 CXWORX CINEMA
08:00 בונה עצם ציפי קזיס	08:00 PILATES אורית אופיר	07:30 בונה עצם ציפי קזיס	07:30 PILATES חן ציחי	08:00 YOGA אורית אופיר	08:30 בטן ומתיחות חדר כושר	10:00 BODYBALANCE CINEMA
08:30 בטן ומתיחות חדר כושר	08:30 בטן ומתיחות חדר כושר	08:15 עיצוב וחיזוק ציפי קזיס	08:45 CXWORX CINEMA	08:30 בטן ומתיחות חדר כושר	09:00 עיצוב וחיטוב עדי חסון	10:00 בטן ומתיחות חדר כושר
08:45 עיצוב דינאמי ציפי קזיס	09:00 PILATES אורית אופיר	08:30 בטן ומתיחות חדר כושר	08:30 בטן ומתיחות חדר כושר	09:00 PILATES אורית אופיר	10:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA
10:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA
11:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	18:00 BODYCOMBAT CINEMA
16:00 CXWORX CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	13:00 BODYPUMP נועה חן	19:00 HIT דנה קרסנוב
17:00 בטן ישבן ירכיים חן ציחי	17:00 YOGA תמרה כהן	17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 פלדנקרייז ענת מאיר	14:00 KICKBOX נועה חן	
18:30 עיצוב דינאמי אדם סגל	18:30 עיצוב דינאמי אדם סגל	18:00 חיזוק עיצוב עדי חסון	18:00 חיזוק עיצוב עדי חסון	18:30 ZUMBA דנה קרסנוב		
20:00 KICKBOX נועה חן	19:30 BODYPUMP טל שרמן	19:00 HIT דנה קרסנוב	19:00 HIT דנה קרסנוב	19:30 QUEENAX TRX אלמוג שכטר		
21:00 BODYPUMP CINEMA	20:45 חדש: טל שרמן	20:00 חדש: טל שרמן	20:00 חדש: טל שרמן	19:30 BODYBALANCE CINEMA		
	21:30 חדש: CINEMA	20:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 BODYPUMP CINEMA	20:30 BODYPUMP CINEMA		
		21:00 BODYCOMBAT CINEMA				

L שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו

CINEMA שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

*** סטודיו חדש נפתח ***

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-23:00 | ימי ו 07:00-18:00 | ימי שבת 09:00-21:00

הדרכות

יום א 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
 יום ב 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
 יום ג 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
 ICON FOR BURNING
 ICON FOR BUILDING
 ICON FOR FITNESS

* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת שעתים לפני כל שיעור באתר ובאפליקציה בלבד. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה

- 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, מתאגפים 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 מוזיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.
- 30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.
- אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

LES MILLS
SH'BAMLES MILLS
BODYCOMBAT

BODY ATTACK

BODY SCULPTURE

LES MILLS
BODYPUMP

TRX

LES MILLS
BODYBALANCELES MILLS
RPM

HIIT

SPINNING.

ZUMBA
FLEXLES MILLS
CXWORX

BOOTCAMP

ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00-16:00אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME