

# מערכת שעות דצמבר 2018

















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

\* אימון ילדים בתוספת תשלום

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

\* שיעורי 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.

אימון הכושר האולטימטיבי לילדים בקבוצת בוטיק קטנה (עד 10 ילדים), בליווי מאמן צמוד תוך חווית יסודות חדר הכושר בסטודיו, ספינינג, אימוני משקל גוף ועוד.	<b>ICON JUNIOR</b>	60 דק'	  
אימון פונקציונלי עם מדריכי הבית של אייקון פיטנס, המציעים אימונים מגוונים במתחם הקווינקס הייחודי לרשת. הדרך המושלמת לגיוון האימונים שלכם - חוויה חדשה בכל אימון.	<b>QUEENAX TRX</b>	30 דק'	 
האימון האינטרקטיבי החברתי הראשון מסוגו בארץ. האימון המבוצע במתחם הקווינקס, בשילוב עזרים ההופכים את האימון לחוויה של כיף תוך השגת כושר כללי. בהורדת אפליקצית הפנקשיין תוכלו להשוות את תוצאותיכם מול עשרות אלפי מתאמנים מרחבי העולם שכבר נהנים מחוויה יחודית במינה!	<b>FUNCTIONX TRX</b>	30 דק'	
<b>בודי פאמפ</b> - 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.	<b>BODYPUMP LESMILLS</b>	60 דק'	
<b>בודי קומבאט</b> - 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.	<b>BODYCOMBAT LESMILLS</b>	60 דק'	
<b>בודי אטאק</b> - 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.	<b>BODYATTACK LESMILLS</b>	60 דק'	
<b>גריט</b> - 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.	<b>GRIT LESMILLS</b>	30 דק'	
<b>ספינינג</b> - 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, ירכיים וישבן.	<b>SPINNING Indoor Cycling</b>	60 דק'	
<b>ספינינג סינמה</b> - אימון הרכיבה על אופניים חזק מתמיד והפעם במתכונת סינמה המאפשרת לכל מתאמן להתאמן בשעות הנוחות לו.	<b>RPM LESMILLS</b>	50 דק'	
<b>ש'בם</b> - 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 כיף. האימון מוצע במתכונת סינמה.	<b>SH'BAM LESMILLS</b>	45 דק'	
<b>זומבה</b> - שיעור אירובי דאנס בקצב לטיני שיסחוף אתכם עם מוזיקה דרום אמריקאית תוך שיפור הקורדינציה וסבולת לב הריאה. תורם רבות לשיפור מצב הרוח בזמן האימון ולאחריו.	<b>ZUMBA FITNESS</b>	50 דק'	
<b>סי איקס</b> - אימון שרירי הליבה (CORE) מהירכיים ועד הכתפיים. מאתגר פיזית ומנטאלית, משפר כח פונקציונאלי עבור משימות הדרושות שיווי משקל, תנועה ופעילויות יום יומיות. מונע פציעות ומשפר יציבה. מספק הבנה טובה יותר באשר לאופן ביצוע התרגילים מעורר מוטיבציה ומדרבן את המתאמן להצליח מחוץ לאיזור הנוחות.	<b>CXWORX LESMILLS</b>	30 דק'	 
<b>בודי באלאנס</b> - 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.	<b>BODYBALANCE LESMILLS</b>	55 דק'	
תרגול פיזי המשלב תרגילי גמישות, כוח והתבוננות פנימית ושיקוף לחיי היום יום שלנו. <b>אשטנגה</b> - דגש על נשימה נכונה בזמן מאמץ. <b>ויניאסה</b> - תרגול בדגש על זרימה עם הקשבה לנשימה ולגוף. (בשילוב עם אשטנגה) <b>אינטגרטיבית</b> - שילוב סוגי יוגה שונים.	<b>YOGA</b>	60 דק'	
משפר כח של שרירים עמוקים וחיצוניים, מתאים לכל הרמות, משפר יציבה ומעלה מודעות בנוגע לאיכות ביצוע. משפר טווחי תנועה ומאזן גוף ונפש <b>CORE PILATES</b> - אימון המתמקד בתנועה, יציבה, מתיחות וחיזוק שרירי ליבה תוך שילוב של כל האלמנטים יחד.	<b>פילאטיס</b>	60 דק'	
<b>בוט קאמפ</b> - אימון אינטרוולים פונקציונלי המבוסס על פי שיטת האימון של המארינס האמריקאי, העובד על כל מרכיבי הכושר הגופני.	<b>BOOT CAMP</b>	60 דק'	
שיעור חיזוק ועיצוב העובד על כל חלקי הגוף, תוך חלוקת הגוף לקבוצות שרירים. בשיעור ניתן דגש לשרירי הליבה והוא מתאים לכל הרמות.	<b>עיצוב</b>	60 דק'	
אימון משלים המשלב תרגילי בטן שונים עם מתיחות. מתאים לכל הרמות.	<b>בטן ומתיחות</b>	30 דק'	 

<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>	<b>ICON JUNIOR</b>	60 דק'	
<p>אימון פונקציונלי עם מדריכי הבית של אייקון פיטנס, המציעים אימונים מגוונים במתחם הקווינקס הייחודי לרשת. הדרך המושלמת לגיוון האימונים שלכם - חוויה חדשה בכל אימון.</p>	<b>QUEENAX TRX</b>	30 דק'	
<p>האימון האינטרקטיבי החברתי הראשון מסוגו בארץ. האימון המבוצע במתחם הקווינקס, בשילוב עזרים ההופכים את האימון לחוויה של כיף תוך השגת כושר כללי. בהורדת אפליקצית הפנקשיין תוכלו להשוות את תוצאותיכם מול עשרות אלפי מתאמנים מרחבי העולם שכבר נהנים מחוויה יחודית במינה!</p>	<b>FUNKTION TRX</b>	30 דק'	
<p><b>בודי פאמפ</b> - 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>	<b>BODYPUMP LESMILLS</b>	60 דק'	
<p><b>בודי קומבאט</b> - 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>	<b>BODYCOMBAT LESMILLS</b>	60 דק'	
<p><b>בודי אטאק</b> - 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>	<b>BODYATTACK LESMILLS</b>	60 דק'	
<p><b>גריט</b> - 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>	<b>GRIT LESMILLS</b>	30 דק'	
<p><b>ספינינג</b> - 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, ירכיים וישבן.</p>	<b>SPINNING Indoor Cycling</b>	60 דק'	
<p><b>ספינינג סינמה</b> - אימון הרכיבה על אופניים חזק מתמיד והפעם במתכונת סינמה המאפשרת לכל מתאמן להתאמן בשעות הנוחות לו.</p>	<b>RPM LESMILLS</b>	50 דק'	
<p><b>ש'בם</b> - 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 כיף. האימון מוצע במתכונת סינמה.</p>	<b>SH'BAM LESMILLS</b>	45 דק'	
<p><b>זומבה</b> - שיעור אירובי דאנס בקצב לטיני שיסחוף אתכם עם מוזיקה דרום אמריקאית תוך שיפור הקורדינציה וסיבולת לב הריאה. תורם רבות לשיפור מצב הרוח בזמן האימון ולאחריו.</p>	<b>ZUMBA FITNESS</b>	50 דק'	
<p><b>סי איקס</b> - אימון שרירי הליבה (CORE) מהירכיים ועד הכתפיים. מאתגר פיזית ומנטאלית, משפר כח פונקציונאלי עבור משימות הדרושות שיווי משקל, תנועה ופעילויות יום יומיות. מונע פציעות ומשפר יציבה. מספק הבנה טובה יותר באשר לאופן ביצוע התרגילים מעורר מוטיבציה ומדרבן את המתאמן להצליח מחוץ לאיזור הנוחות</p>	<b>CXWORX LESMILLS</b>	30 דק'	
<p><b>בודי באלאנס</b> - 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>	<b>BODYBALANCE LESMILLS</b>	55 דק'	
<p>תרגול פיזי המשלב תרגילי גמישות, כוח והתבוננות פנימית ושיקוף לחיי היום יום שלנו. <b>אשטנגה</b> - דגש על נשימה נכונה בזמן מאמץ. <b>ויניאסה</b> - תרגול בדגש על זרימה עם הקשבה לנשימה ולגוף. (בשילוב עם אשטנגה) <b>אינטגרטיבית</b> - שילוב סוגי יוגה שונים.</p>	<b>YOGA</b>	60 דק'	
<p>משפר כח של שרירים עמוקים וחיצוניים, מתאים לכל הרמות, משפר יציבה ומעלה מודעות בנוגע לאיכות ביצוע. משפר טווחי תנועה ומאזן גוף ונפש <b>CORE PILATES</b> - אימון המתמקד בתנועה, יציבה, מתיחות וחיזוק שרירי ליבה תוך שילוב של כל האלמנטים יחד.</p>	<b>פילאטיס</b>	60 דק'	
<p><b>בוט קאמפ</b> - אימון אינטרוולים פונקציונלי המבוסס על פי שיטת האימון של המארינס האמריקאי, העובד על כל מרכיבי הכושר הגופני.</p>	<b>BOOT CAMP</b>	60 דק'	
<p>שיעור חיזוק ועיצוב העובד על כל חלקי הגוף, תוך חלוקת הגוף לקבוצות שרירים. בשיעור ניתן דגש לשרירי הליבה והוא מתאים לכל הרמות.</p>	<b>עיצוב</b>	60 דק'	
<p>אימון משלים המשלב תרגילי בטן שונים עם מתיחות. מתאים לכל הרמות.</p>	<b>בטן ומתיחות</b>	30 דק'	