

אימונים קבוצתיים - דצמבר

!CON

FITNESS

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	06:10 SH'BAM CINEMA	07:20 BODYBALANCE CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA
11:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYPUMP סשה	08:30 PILATES שני	08:00 YOGA ליאורה	08:30 עיצוב קרין	08:30 PILATES שני	08:30 BODYBALANCE שני
12:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	09:40 BODYCOMBAT CINEMA	09:40 BODYPUMP CINEMA	09:40 SH'BAM CINEMA	09:40 BODYCOMBAT CINEMA	09:40 CXWORX CINEMA
13:00 BODYPUMP CINEMA	13:00 CXWORX CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA
14:00 CXWORX CINEMA	14:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA
15:00 SH'BAM CINEMA	15:00 YOGA* אמיר	16:00 SH'BAM CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA
	16:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 FIRE TONE קרין ללקי	17:00 CXWORX CINEMA	18:00 CXWORX CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA
	17:00 CXWORX CINEMA	18:00 METCON קרין	18:00 חיזוק שרירי ליבה סנצ'ו	16:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 BODYPUMP סשה	17:30 CORE&FLEX קרין
		18:00 BODYBALANCE CINEMA	18:30 עיצוב ומתיחות סנצ'ו	19:00 BODYPUMP סנצ'ו	19:00 YOGA* אמיר	18:30 PILATES אירינה
		19:00 BODYPUMP סנצ'ו	19:00 PILATES שני	20:00 RPM CINEMA	20:00 KICKBOX* אמיר	19:30 ספינינג מיכל שרון
		20:00 ZUMBA לילך	19:00 BODYBALANCE CINEMA	21:15 BODYPUMP CINEMA	21:15 BODYPUMP CINEMA	19:30 עיצוב ומתיחות סנצ'ו
		21:00 CXWORX CINEMA	20:00 FIRE TONE קרין			20:00 חיזוק שרירי ליבה סנצ'ו
		22:00 BODYCOMBAT CINEMA	21:00 KICKBOX* אמיר			20:30 ZUMBA דנה
			21:15 BODYPUMP CINEMA			
			22:15 SH'BAM CINEMA			

* יש לעקוב באפליקציה אחרי השינויים

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	09:00 HIIT סשה			09:00 QUEENAX TRX סנצ'ו	19:00 ABS מאמני אייקון	18:00 הדרכת אימונים - שלב 1 מאמני אייקון
	09:30 TABATA סשה		19:00 ABS מאמני אייקון	19:30 הדרכת אימונים - שלב 1 מאמני אייקון	19:30 הדרכת אימונים - שלב 1 מאמני אייקון	19:00 ABS מאמני אייקון
		20:00 QUEENAX TRX סנצ'ו	19:00 QUEENAX TRX סנצ'ו	20:00 ABS מאמני אייקון	19:30 TABATA יוליה	19:30 הדרכת אימונים - שלב 2 מאמני אייקון
				20:00 QUEENAX TRX סנצ'ו	20:30 QUEENAX TRX יוליה בלסנאיה	20:30 QUEENAX TRX סנצ'ו
				20:30 QUEENAX TRX סנצ'ו		

אימונים בקבוצות קטנות
(עד 10 מתאמנים)

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