

מערכת שעות ינואר 2018

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 CXWORX CINEMA	06:30 BODYPUMP CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA	07:00 L עיצוב וחיטוב שובל הלר	06:30 BODYCOMBAT CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA
09:30 BODYPUMP CINEMA	07:00 L חיטוב דינאמי שובל	07:00 BODYCOMBAT CINEMA	08:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	08:15 L אימון פונקציונאלי שובל הלר	08:15 L BODYPUMP ג'ודי גניאל
10:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	09:00 L YOGA איתמר	09:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 CXWORX CINEMA	08:30 CXWORX CINEMA	08:30 BODYBALANCE CINEMA
11:30 SH'BAM CINEMA	08:15 L PILATES מיטל חייט	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	09:00 BODYBALANCE CINEMA	09:00 BODYBALANCE CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA
12:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 L SPINNING גלית אגמון	11:30 SH'BAM CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA
13:30 BODYCOMBAT CINEMA	09:30 BODYCOMBAT CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	11:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA
14:30 BODYBALANCE CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA	17:00 L PILATES אריאנה	18:00 L SPINNING גלית אגמון	12:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYCOMBAT CINEMA
	11:30 BODYPUMP CINEMA	19:00 CXWORX CINEMA	19:00 L BODYPUMP גלית אגמון	16:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA
	12:30 L BODYBALANCE CINEMA	20:00 L ZUMBA דיקלה אלול	19:00 BODYCOMBAT CINEMA	17:00 BODYCOMBAT CINEMA	17:00 L YOGA איתמר	18:00 L BODYPUMP גלית אגמון
	14:00 חיטוב דינאמי שובל	20:30 SH'BAM CINEMA	20:00 L שריפת שומנים מיטל חייט	18:00 L מתיחות ורצפת אגן אריאנה	18:00 L QUEENAX TRX מוטי גלמן	19:00 L שריפת שומנים שובל הלר
	15:00 SH'BAM CINEMA	21:30 BODYBALANCE CINEMA	21:00 BODYBALANCE CINEMA	19:00 L אירובי דינאמי ליסה	19:00 L PILATES אריאנה	20:00 L ZUMBA דיקלה אלול
	16:00 BODYPUMP CINEMA			20:15 L BODY COMBAT ג'ודי גניאל	19:00 L SPINNING גלית אגמון	21:00 BODYPUMP CINEMA
				21:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 L בטן-ישבן ירכיים שובל הלר	
					21:00 CXWORX CINEMA	

יום א' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים MY WELLNESS & PREVA
יום ב' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR FITNESS
יום ג' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BUILDING
יום ד' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BURNING
הדרכות

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

* 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.

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, מתאגרפים 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
FLEX

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 בכף

VOD TIME