

מערכת שעות ינואר 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 CXWORX CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA
09:45 L PILATES אורליעד	07:20 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA
11:00 BODYPUMP CINEMA	08:30 L BOOTCAMP עמית	08:35 SH'BAM CINEMA	08:30 L עיצוב עמית	08:30 CXWORX CINEMA	08:30 L ZUMBA מריאני	08:30 L PILATES ליעד
10:45 L INDOOR CYCLING אורנית	08:30 L INDOOR CYCLING ברברה	16:00 L * אימון ילדים שלי	09:40 BODYPUMP CINEMA	16:00 L * אימון ילדים שני	09:30 L PILATES מריאני	16:00 L * אימון ילדים אורי
11:45 L INDOOR CYCLING אורנית	09:35 L GLIDING DISC עמית	17:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA
12:00 BODYCOMBAT CINEMA	10:35 L ZUMBA מריאני	18:30 L עיצוב עמית	12:00 BODYBALANCE CINEMA	17:45 L YOGA בקי	12:00 BODYBALANCE CINEMA	17:15 CXWORX CINEMA
13:00 SH'BAM CINEMA	11:45 BODYPUMP CINEMA	19:30 L INDOOR CYCLING ליעד	16:00 SH'BAM CINEMA	19:00 L INDOOR CYCLING אור	16:00 SH'BAM CINEMA	18:00 L CORE+PILATES טל
14:00 BODYPUMP CINEMA	12:15 L QUEENAX TRX אסף	19:30 L BOOTCAMP עמית	17:00 BODYBALANCE CINEMA	19:00 L BODY ATTACK אלה	17:00 CXWORX CINEMA	18:15 L QUEENAX TRX אלדד
15:00 CXWORX CINEMA	12:45 BODYCOMBAT CINEMA	20:10 L QUEENAX TRX תום	18:00 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	19:30 L QUEENAX TRX תום	18:00 L בטן ומתיחות סבב מדריכים	19:00 L INDOOR CYCLING ברברה
	14:00 L BODYPUMP טל	21:00 BODYBALANCE CINEMA	18:30 L YOGA לינוי	20:00 L INDOOR CYCLING אור	18:30 L ZUMBA אביטל	19:15 L GRIT טל
	15:15 L INDOOR CYCLING אור	22:15 CXWORX CINEMA	19:30 L BODYBALANCE עומר	20:00 L ZUMBA מריאני	19:05 L INDOOR CYCLING מוראל	19:15 L QUEENAX TRX אלדד
	15:15 CXWORX טל		19:30 L INDOOR CYCLING אלדד	21:00 L BODYPUMP מריאני	19:30 L BODYBALANCE שירי	20:10 L BODYPUMP טל
	16:15 90MIN L YOGA עדי		20:30 L GRIT לילך	22:05 CXWORX CINEMA	20:30 L CXWORX שירי	20:15 L INDOOR CYCLING ברברה
			22:00 BODYPUMP CINEMA		22:00 BODYPUMP CINEMA	21:15 CXWORX CINEMA
						22:00 BODYBALANCE CINEMA




* אימון ילדים בתוספת תשלום

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

* 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.	ICON JUNIOR	60 דק'	
אימון פונקציונלי עם מדריכי הבית של אייקון פיטנס, המציעים אימונים מגוונים במתחם הקווינקס הייחודי לרשת. הדרך המושלמת לגיוון האימונים שלכם - חזיה חדשה בכל אימון.	QUEENAX TRX	30 דק'	
"גליידינג דיסק" הן דיסקיות בד המתאימות לאימוני אירובי גמישות ויציבה. הגליידינג דיסק (GLIDING DISC) מתאים למגוון תרגילים לחיזוק וחיטוב הרגליים והזרועות, חיזוק שרירי הליבה, גמישות, יציבה וסיבולת אירובית העבודה עם הדיסקיות דורשת מהגוף לדחוף ולמשוך אותן חזק יותר לכיוון הרצפה ולהפעיל יותר כח	GLIDING DISC	30 דק'	
בודי פאמפ - 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.	BODYPUMP LESMILLS	60 דק'	
בודי קומבאט - 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.	BODYCOMBAT LESMILLS	60 דק'	
בודי אטאק - 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.	BODYATTACK LESMILLS	60 דק'	
גריט - 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.	GRIT LESMILLS	30 דק'	
ספינינג - 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. כניסה מגיל 16	SPINNING Indoor Cycling	60 דק'	
ספינינג סינמה - אימון הרכיבה על אופניים חזק מתמיד והפעם במתכונת סינמה המאפשרת לכל מתאמן להתאמן בשעות הנוחות לו.	RPM LESMILLS	50 דק'	
ש'בם - 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 כף. האימון מוצע במתכונת סינמה	SH'BAM LESMILLS	45 דק'	
זומבה - 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.	ZUMBA FITNESS	50 דק'	
סי איקס - אימון שרירי הליבה (CORE) מהירכיים ועד הכתפיים. מאתגר פיזית ומנטאלית, משפר כח פונקציונלי עבור משימות הדורשות 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	CXWORX LESMILLS	30 דק'	
בודי באלאנס - 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.	BODYBALANCE LESMILLS	55 דק'	
תרגול פיזי המשלב תרגילי גמישות, כוח והתבוננות פנימית ושיקוף לחיי היום יום שלנו. אשטנגה - דגש על נשימה נכונה בזמן מאמץ. ויניאסה - תרגול בדגש על זרימה עם הקשבה לנשימה ולגוף. (בשילוב עם אשטנגה) אינטגרטיבית - שילוב סוגי יוגה שונים.	YOGA	60 דק'	
משפר כח של שרירים עמוקים וחיצוניים, מתאים לכל הרמות, משפר יציבה ומעלה מודעות בנוגע לאיכות ביצוע. משפר טווחי תנועה ומאזן גוף ונפש CORE PILATES - אימון המתמקד בתנועה, יציבה, מתיחות וחיזוק שרירי ליבה תוך שילוב של כל האלמנטים יחד.	פילאטיס	60 דק'	
בוט קאמפ - אימון אינטרוולים פונקציונלי המבוסס על פי שיטת האימון של המארינס האמריקאי, העובד על כל מרכיבי הכושר הגופני.	BOOT CAMP	60 דק'	
שיעור חיזוק ועיצוב העובד על כל חלקי הגוף, תוך חלוקת הגוף לקבוצות שרירים. בשיעור ניתן דגש לשרירי הליבה והוא מתאים לכל הרמות.	עיצוב	60 דק'	
אימון משלים המשלב תרגילי בטן שונים עם מתיחות. מתאים לכל הרמות.	בטן ומתיחות	30 דק'	

אימון הכושר האולטימטיבי לילדים בקבוצת בוטיק קטנה (עד 10 ילדים), בליווי מאמן צמוד תוך חווית יסודות חדר הכושר בסטודיו, ספינינג, אימוני משקל גוף ועוד.	ICON JUNIOR	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.	QUEENAX TRX	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!	FUNKTION TRX	30 דק'	
בודי פאמפ - 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.	BODYPUMP LESMILLS	60 דק'	
בודי קומבאט - 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.	BODYCOMBAT LESMILLS	60 דק'	
בודי אטאק - 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.	BODYATTACK LESMILLS	60 דק'	
גריט - 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.	GRIT LESMILLS	30 דק'	
ספינינג - 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 ושבן.	SPINNING Indoor Cycling	60 דק'	
ספינינג סינמה - אימון הרכיבה על אופניים חזק מתמיד והפעם במתכונת סינמה המאפשרת לכל מתאמן להתאמן בשעות הנוחות לו.	RPM LESMILLS	50 דק'	
ש'בם - 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.	SH'BAM LESMILLS	45 דק'	
זומבה - 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.	ZUMBA FITNESS	50 דק'	
סי איקס - 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.	CXWORX LESMILLS	30 דק'	 
בודי באלאנס - 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.	BODYBALANCE LESMILLS	55 דק'	
תרגול פיזי המשלב תרגילי גמישות, כוח והתבוננות פנימית ושיקוף לחיי היום יום שלנו. אשטנגה - דגש על נשימה נכונה בזמן מאמץ. ויניאסה - תרגול בדגש על זרימה עם הקשבה לנשימה ולגוף. (בשילוב עם אשטנגה) אינטגרטיבית - שילוב סוגי יוגה שונים.	YOGA	60 דק'	
משפר כח של שרירים עמוקים וחיצוניים, מתאים לכל הרמות, משפר יציבה ומעלה מודעות בנוגע לאיכות ביצוע. משפר טווחי תנועה ומאזן גוף ונפש CORE PILATES - אימון המתמקד בתנועה, יציבה, מתיחות וחיזוק שרירי ליבה תוך שילוב של כל האלמנטים יחד.	פילאטיס	60 דק'	
בוט קאמפ - אימון אינטרוולים פונקציונלי המבוסס על פי שיטת האימון של המארינס האמריקאי, העובד על כל מרכיבי הכושר הגופני.	BOOT CAMP	60 דק'	
שיעור חיזוק ועיצוב העובד על כל חלקי הגוף, תוך חלוקת הגוף לקבוצות שרירים. בשיעור ניתן דגש לשרירי הליבה והוא מתאים לכל הרמות.	עיצוב	60 דק'	
אימון משלים המשלב תרגילי בטן שונים עם מתיחות. מתאים לכל הרמות.	בטן ומתיחות	30 דק'	