

מערכת שעות ינואר 2018

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:10 CXWORX CINEMA	06:40 CXWORX CINEMA	06:40 BODYBALANCE CINEMA	06:40 BODYPUMP CINEMA	06:40 BODYBALANCE CINEMA	06:40 BODYBALANCE CINEMA	06:40 BODYBALANCE CINEMA
09:10 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 L אימון תחנות מאיה אדה	07:25 CXWORX CINEMA	07:25 CXWORX CINEMA	07:25 BODYPUMP CINEMA	07:25 CXWORX CINEMA	07:25 CXWORX CINEMA
10:00 BODYPUMP CINEMA	08:30 L SPINNING ליאור	08:30 L שריפת שומן שרון מימון	08:15 L אינטרוולים מאיה אדה	08:15 L התעמלות בונה גל קוסטריצה	08:15 L FITBALL מאיה אדה	08:15 L בונה עצם גל קוסטריצה
11:00 SH'BAM CINEMA	08:30 L PILATES רישל	09:30 L PILATES שרון מימון	09:15 L מתיחות מאיה אדה	08:15 L SPINNING אורן אסף	09:15 L שיעור כיסאות מאיה אדה	08:15 L SPINNING דנה שוורצקורן
12:00 BODYBALANCE CINEMA	09:30 L YOGA לאה קמרי	10:30 SH'BAM CINEMA	10:15 L PILATES שלומית פרי	09:15 L עיצוב דינמי שרון מימון	10:20 L פלדנקרייז אורי סלעי	09:15 L שריפת שומן דנה שוורצקורן
	10:30 BODYBALANCE CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	11:15 BODYPUMP CINEMA	10:15 L PILATES שרון מימון	11:20 BODYCOMBAT CINEMA	10:15 L PILATES שלומית פרי
	11:30 BODYPUMP CINEMA	17:00 L JUNIOR עדי בלום	12:05 CXWORX CINEMA	11:15 CXWORX CINEMA	12:20 BODYBALANCE CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA
		17:00 L PILATES דנה שוורצקורן	16:45 L פלדנקרייז אורי סלעי	17:00 L עיצוב דינמי גל קוסטריצה	16:00 SH'BAM CINEMA	17:00 L JUNIOR עדי בלום
		18:00 L עיצוב דנה שוורצקורן	17:00 L JUNIOR עדי בלום	17:50 L PILATES גל קוסטריצה	17:00 L JUNIOR עדי בלום	17:00 L פלדנקרייז אורי סלעי
		19:30 L HIIT סער נגר	17:45 L YOGA איריס שקלאר	18:40 L ZUMBA שרית שקדי	17:15 L בונה עצם מאיה אדה	18:00 L YOGA לאה קמרי
		20:30 BODYCOMBAT CINEMA	19:15 L עיצוב חגית	19:00 L SPINNING יובל	10:15 L PILATES מאיה אדה	19:15 L ZUMBA תומר דפני
		21:30 BODYPUMP CINEMA	19:00 L SPINNING ליאור גוטשטט	19:30 L HIIT סער נגר	19:15 L HIIT סער נגר	20:30 L עיצוב שרית שקדי
			20:10 CXWORX CINEMA	20:20 BODYCOMBAT CINEMA	20:00 BODYPUMP CINEMA	21:15 CXWORX CINEMA
				21:10 BODYBALANCE CINEMA	21:00 SH'BAM CINEMA	22:00 BODYBALANCE CINEMA

יום ד' 19:00  
הדרכה על מערכות  
MY WELLNESS & PREVA

יום ג' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR FITNESS

יום ב' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR BUILDING

יום א' 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