

מערכת שעות ינואר 2019

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:30 CXWORX CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 BODYCOMBAT CINEMA	07:00 עיצוב וחיטוב שובל הלר	06:30 CXWORX CINEMA	06:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 CXWORX CINEMA
08:15 BODYPUMP ג'ודי גניאל	08:15 אימון פונקציונאלי שובל הלר	07:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 PILATES אביבית אדרי	07:00 BODYCOMBAT CINEMA	07:00 חיטוב דינאמי שובל	09:30 BODYPUMP CINEMA
09:30 BODYBALANCE CINEMA	09:30 CXWORX CINEMA	08:30 CXWORX CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA	09:00 YOGA איתמר	08:15 PILATES מיטל חייט	10:30 BODYBALANCE CINEMA
10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	09:00 BODYBALANCE CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 SPINNING גלית אגמון	11:30 SH'BAM CINEMA
11:30 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	09:30 BODYCOMBAT CINEMA	12:30 BODYPUMP CINEMA
12:30 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	11:00 BODYCOMBAT CINEMA	16:00 ריקוד ילדים חיליק כהן	16:00 CXWORX CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA	13:30 BODYCOMBAT CINEMA
16:00 ריקוד ילדים חיליק כהן	15:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 ריקוד ותנועה חיליק כהן	17:00 PILATES אריאנה	11:30 BODYPUMP CINEMA	14:30 BODYBALANCE CINEMA
17:00 ריקוד ותנועה חיליק כהן	16:45 YOGA איתמר	16:00 BODYBALANCE CINEMA	18:00 SPINNING גלית אגמון	19:00 אימון רצועות TRX מוטי גלמן	12:30 BODYBALANCE CINEMA	
18:00 BODYPUMP גלית אגמון	18:00 BODYPUMP אביבית אדרי	17:00 BODYCOMBAT CINEMA	19:00 BODYPUMP גלית אגמון	20:00 ZUMBA דיקלה אלול	14:00 חיטוב דינאמי שובל	
19:00 שריפת שומנים שובל הלר	19:00 PILATES אריאנה	18:00 מתחות ורצפת אגן אריאנה	20:00 שריפת שומנים מיטל חייט	21:00 SH'BAM CINEMA	15:00 SH'BAM CINEMA	
20:00 ZUMBA דיקלה אלול	19:00 SPINNING גלית אגמון	19:00 אירובי דינאמי ליסה	21:00 BODYBALANCE CINEMA		16:00 BODYPUMP CINEMA	
21:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 בטן-ישבן ירכיים שובל הלר	20:15 BODY COMBAT ג'ודי גניאל				
	21:00 CXWORX CINEMA					

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