

! C O N

F I T N E S S

## מערכת שעות פברואר 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 L <b>עיצוב דינאמי</b> בר עמיר / נוי בוזגלו	08:00 L <b>YOGA</b> ליהי כהן	07:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	07:30 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	07:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
09:30 L <b>מתיחות</b> בר עמיר / נוי בוזגלו	09:00 L <b>QUEENAX TRX</b> סבלי	08:30 L <b>עיצוב דינמי</b> חן רג'ואן	08:30 L <b>עיצוב מדרגה</b> קטיה שיפולין	08:30 L <b>עיצוב קרדיו</b> לינוי לאון	08:30 L <b>עיצוב דינאמי</b> קטיה שיפולין	08:30 L <b>עיצוב וחיתוב</b> מרי גרה
18:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	09:30 L <b>ZUMBA</b> מרי גרה	09:30 L <b>פיטבול PILATES</b> חן רג'ואן	09:30 L <b>פילאטיס בונה עצם</b> ליהי כהן	09:30 L <b>CORE</b> לינוי לאון	09:30 L <b>PILATES</b> אלכסנדרה	09:30 L <b>PILATES</b> ליהי כהן
19:00 L <b>אינטרוול+בטן</b> נוי בוזגלו	12:00 L <b>SPINING</b> חן שחר	10:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	10:30 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	10:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	10:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
20:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	11:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	11:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	18:00 L <b>PILATES</b> תמר שפירא	11:30 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA
	13:00 L <b>BODYPUMP</b> אביחי שגב	18:00 L <b>מתיחות PILATES</b> אסתי דיטשי	18:00 L <b>PILATES</b> תמר שפירא	18:00 L <b>בטן ישבן ירכיים</b> מירי זרצקי	19:00 L <b>SPINING</b> נוי בוזגלו	18:00 L <b>עיצוב</b> נוי בוזגלו
	14:00 L <b>PILATES</b> אלכסנדרה ויינר	19:00 L <b>GRIT + בטן</b> אסתי דיטשי	19:00 L <b>ZUMBA</b> מרי גרה	19:00 L <b>BODYPUMP</b> אסתי דיטשי	19:00 L <b>סדנת בטן</b> סבב מדריכים	19:00 L <b>סדנת בטן</b> סבב מדריכים
		19:30 L <b>BODY COMBAT</b> אסתי דיטשי	19:00 L <b>SPINING</b> בר עמיר	20:00 L <b>סדנת בטן</b> סבב מדריכים	19:00 L <b>GRIT + בטן</b> סבלי	19:00 L <b>YOGA</b> שרי להב
		20:00 L <b>אינטרוול</b> סבלי	20:00 L <b>אינטרוול/GRIT</b> סבלי	20:00 L <b>KICKBOX</b> אסתי דיטשי	20:00 L <b>עיצוב דינאמי</b> חן רג'ואן	19:00 L <b>SPINING</b> חן שחר/בר עמיר
		21:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	21:00 L <b>YOGA</b> שרי להב	21:00 L <b>CORE STRETCH</b> חן רג'ואן	20:00 L <b>QUEENAX TRX</b> סבלי	20:30 L <b>BODYPUMP</b> אביחי שגב
				21:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	21:00 L <b>מזרן PILATES</b> חן רג'ואן	21:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
					22:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	

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

יום ה' 18:30  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR FITNESS

יום ג' 18:30  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR BUILDING

יום ב' 18:30  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR FUNCTIONAL

יום א' 18:30  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR BURNING

הדרכות

\* 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.

להזמנת מקום [www.iconfitness.co.il](http://www.iconfitness.co.il)

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, מתאגפים 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 לאימון 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 מדיציה 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 מוזיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.

ZUMBA  
FITNESS

30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.

LES MILLS  
CXWORX

אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

BOOTCAMP

שילוב מיוחד בין פילאטיס ועיצוב הגוף

CORE POWER

קבוצות אימון קטנות עם מאמן צמוד עד 10 מתאמנים בקבוצה.

ICON JUNIOR

אלמנטים שונים מתחום הכושר כגון כוח, יציבות, סיבולת לב ריאה, תוך מתן דגש ולימוד לביצוע התרגילים בטכניקה נכונה.

ICON BASE

ימים שני ורביעי  
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים  
ואנחנו מקרינים אותם בכף

VOD TIME