

מערכת שעות מרץ 2019

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

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