

מערכת שעות 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
19:00 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 SH'BAM CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 בונה עצם אירית פריש	07:30 יונהאטיס אירית פריש	07:30 BODYPUMP CINEMA
20:00 BODYPUMP CINEMA	08:30 CORE FITNESS תרצה	08:30 עיצוב אריאלה	08:30 עיצוב אולגה	08:30 פלדנקריין יעל	08:30 עיצוב דינאמי תרצה	08:30 פלדנקריין יעל
	09:00 SPINNING כלנית	09:30 CORE PILATES אריאלה	09:30 פלדנקריין יעל	08:30 SPINNING דרים	09:30 בטן ומתיחות לנה	09:30 CORE & עיצוב אריאלה
	09:30 CORE PILATES תרצה	10:30 PILATES אירית	11:00 BODYPUMP CINEMA	09:30 עיצוב & CORE אריאלה	12:00 BODYPUMP CINEMA	11:30 BODYCOMBAT CINEMA
	10:30 ZUMBA סימונה	11:30 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	10:30 PILATES אירית	17:00 פלדנקריין יעל	17:00 YOGA מירי
	12:00 CXWORX CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 פלדנקריין יעל	11:30 BODYCOMBAT CINEMA	18:00 CORE PILATES אריאלה	18:00 עיצוב דינאמי מירי
	13:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 עיצוב דרים	18:00 CORE PILATES אריאלה	17:00 PILATES תרצה	19:10 KICK POWER לנה	19:10 HIIT כנרת
		19:00 BODYCOMBAT CINEMA	19:00 אינטרוולים כנרת	18:00 שיעור תחנות TRX תרצה	19:00 SPINNING דרים	19:00 SPINNING כלנית
		20:00 ZUMBA סימונה	19:00 SPINNING כלנית	19:30 SPINNING שירלי	20:10 BODYPUMP רעיה	20:10 DYNAMIC PILATES כנרת
		21:00 BODYBALANCE CINEMA	20:00 BODYPUMP CINEMA	19:30 עיצוב - TABATA קלאודיה	21:10 BODYBALANCE CINEMA	21:10 SH'BAM CINEMA
			21:00 BODYBALANCE CINEMA	20:30 ZUMBA קלאודיה		
				21:30 BODYCOMBAT CINEMA		

ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00, 14:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME

שעות פעילות המועדון ימי א-ה 06:00-23:30 | ימי ו חצי שעה לפני כניסת שבת-06:00 | ימי שבת שעה לאחר צאת שבת-23:30

CINEMA SPINNING

שיעורי הסינמה בספינינג מוקרנים בכל שעה
מלבד זמנים בהם מתקיימים שיעור עם מדריך.

שיעור CINEMA

שיעור מוקרן על מסך עם מדריך
וירטואלי בסטודיו ובספינינג

שיעור LIVE

שיעור נוכח עם מאמן בסטודיו

* ההרשמה לשיעורי הסטודיו החיים נפתחת שתיים לפני כל שיעור, ההרשמה לשיעורי הספינינג החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור. ההרשמה באתר ובאפליקציה בלבד.

* שיעורי RPM (ספינינג) וירטואליים מתקיימים לאורך כל שעות פעילות המועדון. נא להתעדכן באפליקציה.

להזמנת מקום 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 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
FITNESS

30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.

LES MILLS
CXWORX

אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

BOOTCAMP