

מערכת שעות אפריל

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:00 BODYPUMP CINEMA	06:15 CXWORX CINEMA	06:15 BODYCOMBAT CINEMA	06:15 BODYBALANCE CINEMA	06:15 CXWORX CINEMA	06:15 BODYPUMP CINEMA	06:15 BODYCOMBAT CINEMA
10:00 BODYBALANCE CINEMA	07:00 BODYBALANCE CINEMA	07:15 CXWORX CINEMA	07:15 CXWORX CINEMA	07:00 BODYBALANCE CINEMA	07:15 CXWORX CINEMA	07:15 CXWORX CINEMA
11:00 BODYCOMBAT CINEMA	08:15 GRIT סלבה	08:00 עיצוב STRONG תמי	08:00 PUMP מיכל	08:00 CXWORX סלבה	08:00 עיצוב איילת	08:00 +CORE מתיחות תמי
12:00 SH'BAM CINEMA	09:00 BALANCE מיכל	10:00 BODYCOMBAT CINEMA	09:05 PILATES מיכל	08:45 יוגה יעל	09:00 BODYPUMP CINEMA	09:00 עיצוב STRONG תמי
13:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	10:15 BODYPUMP CINEMA	10:00 CXWORX CINEMA	10:15 SH'BAM CINEMA	10:00 BODYBALANCE CINEMA
14:00 BODYBALANCE CINEMA	11:15 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	11:15 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:15 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA
15:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:15 SH'BAM CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	12:15 BODYBALANCE CINEMA	12:15 BODYPUMP CINEMA	12:15 CXWORX CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA
	13:30 BODYPUMP CINEMA	18:00 BODY ATTACK גלי שמר	16:00 ילדים יעקב	17:00-17:45 BODYPUMP CINEMA	16:00 ילדים יעל	17:00-17:45 BODYPUMP CINEMA
	14:45 BODYBALANCE CINEMA	16:45 BODYBALANCE CINEMA	17:45 CXWORX CINEMA	18:00 עיצוב איילת	17:15 CXWORX CINEMA	18:00 PILATES מיכל
		19:00 PUMP סלבה	18:30 יוגה עדי	19:00 PUMP סלבה	18:00 BODYBALANCE CINEMA	19:00 PUMP סלבה
		20:10 ZUMBA תמי	19:30 עיצוב STRONG תמי	20:05 אימון פונקציונלי סלבה	19:00 עיצוב תמי	20:05 CXWORX סלבה
		21:15 BODYCOMBAT CINEMA	21:00 BODYCOMBAT CINEMA	21:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 ZUMBA תמי	20:40 BODYCOMBAT CINEMA

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

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

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, מתאגרים 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

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 דגש ולימוד לביצוע התרגילים בטכניקה נכונה.

ICON BASE

ימים שני ורביעי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME