

# מערכת שעות אפריל 2019

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:10 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	06:10 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	06:10 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	06:10 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	06:10 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	06:10 <b>CXWORX</b> CINEMA	08:30 <b>SH'BAM</b> CINEMA
07:20 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:20 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:20 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:20 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:20 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:20 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	09:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
08:30 <b>עיצוב וחיטוב</b> רויטל הרוש	08:30 <b>PILATES</b> חן גבר	08:30 <b>עיצוב וחיזוק</b> יובל שחר	08:30 <b>YOGALATES</b> ניקול עמר	08:30 <b>COREFITNESS</b> חן גבר	08:30 <b>TOTAL BODY</b> דובי אשל	10:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
09:30 <b>SH'BAM</b> CINEMA	10:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	10:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	08:30 <b>SPINNING</b> דיאנה פרנקל	17:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
10:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:30 <b>SH'BAM</b> CINEMA	11:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	10:30 <b>SH'BAM</b> CINEMA	10:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:30 <b>ZUMBA</b> הדס גלברט	18:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
11:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	12:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	12:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:30 <b>SH'BAM</b> CINEMA	10:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	19:30 <b>SH'BAM</b> CINEMA
12:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	16:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	16:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	12:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	16:30 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	12:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	
16:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	17:30 <b>בטן ישבן ירכיים</b> שלומית שקד	17:30 <b>חיזוק ומתיחות</b> דפנה לב	16:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	17:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	13:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	
17:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	18:30 <b>עיצוב מדרגה</b> איילת ארד	18:30 <b>חוויה</b> עדן שיקלי	17:30 <b>יוגה שוונדה</b> ליאורה סימון	18:30 <b>עיצוב וחיזוק</b> מיכל גולדהירש	14:30 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	
18:00 <b>עיצוב דינמי</b> איילת ארד	19:30 <b>PILATES</b> ניקול עמר	19:30 <b>PILATES</b> ולדיק פנסיוק	18:30 <b>PILATES</b> רויטל הרוש	19:30 <b>SPINNING</b> דיאנה פרנקל	15:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	
19:30 <b>בטן ישבן ירכיים</b> אלכס שקולניק	20:30 <b>ZUMBA</b> סאידיה גנס	19:30 <b>SPINNING</b> יפעת גודינגר	19:30 <b>ZUMBA</b> שחר גולוב	19:30 <b>BODYPUMP</b> יובל שחר	16:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	
19:35 <b>SPINNING</b> יפעת גודינגר	21:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	20:30 <b>ZUMBA</b> בר אוזנה	20:30 <b>פונקציונאלי</b> מיכל גולדהירש	20:30 <b>KICKBOX</b> הדר יהב-ברגל		
20:30 <b>PILATES</b> רוני קשת		21:30 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	21:30 <b>SH'BAM</b> CINEMA	21:30 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA		
21:30 <b>CXWORX</b> CINEMA						

**L** שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו

**CINEMA** שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

הטבה למנויים:  
**כרטיס אורח מתנה!**  
פרטים בקבלה

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-23:00 | ימי ו 06:00-18:00 | ימי שבת 08:00-13:00, 17:00-21:00

הדרכות | יום א' 18:30 | יום ב' 18:30 | יום ג' 18:30 | יום ד' 18:30 | יום ה' 18:30

הדרכה על תכניות אימונים | הדרכה על תכניות אימונים | הדרכה על תכניות אימונים | הדרכה על תכניות אימונים | הדרכה על תכניות אימונים

ICON FOR BURNING | ICON FOR FUNCTIONAL | ICON FOR BUILDING | ICON FOR FITNESS

\* 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.

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 של 30 דקות המשלב עבודת כוח ואירובי התורם לשיפור הכושר הגופני. אימון עצים ומאתגר שנמצא יעיל לשריפת קלוריות עד 24 שעות לאחריו, לא לבעלי לב חלש!

GRIIT

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