

מערכת שעות מאי 2019

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:00 L פלדנקרייז ברק אל נקווה	07:00 CXWORX CINEMA	06:15 BODYBALANCE CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA	07:00 CXWORX CINEMA	08:00 L BODY WORKOUT חן ציחי	09:15 CXWORX CINEMA
08:00 L בונה עצם ציפי קזיס	08:00 L PILATES אורית אופיר	07:30 L בונה עצם ציפי קזיס	07:30 L PILATES חן ציחי	08:00 L YOGA אורית אופיר	08:30 L בטן ומתיחות חדר כושר	10:00 BODYBALANCE CINEMA
08:30 L בטן ומתיחות חדר כושר	08:30 L בטן ומתיחות חדר כושר	08:15 L עיצוב וחזוק ציפי קזיס	08:30 L בטן ומתיחות חדר כושר	08:30 L בטן ומתיחות חדר כושר	09:00 L עיצוב וחטוב עדי חסון	10:00 L בטן ומתיחות חדר כושר
08:45 L עיצוב דינאמי ציפי קזיס	09:00 L PILATES אורית אופיר	08:30 L בטן ומתיחות חדר כושר	09:15 L פלדנקרייז ברק אל נקווה	09:00 L PILATES אורית אופיר	10:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA
09:30 L פונקציונלי דינאמי קטיה שונין	10:00 BODYPUMP CINEMA	09:00 L פונקציונלי דינאמי קטיה שונין	10:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA
11:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	18:00 BODYCOMBAT CINEMA
16:00 CXWORX CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	13:00 L BODYPUMP נועה חן	19:00 L HIT דנה קרסנוב
17:00 L CORE PILATIES אורית אופיר	17:00 L YOGA תמרה כהן	17:00 L פלדנקרייז ענת מאיר	17:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	14:00 L KICKBOX נועה חן	
18:30 L KICKBOX רוני סיוון	18:30 L עיצוב דינאמי אדם סגל	18:30 L ZUMBA דנה קרסנוב	18:00 L חיזוק עיצוב עדי חסון	18:00 L עיצוב חן ציחי		
19:30 L HIT נועה חן	19:45 L BODYPUMP תכלת רחבי	19:30 L HIT דנה קרסנוב	19:00 L KICKBOX רוני סיוון	19:00 L KICKBOX רוני סיוון		
20:30 L KICKBOX נועה חן	21:00 CXWORX CINEMA	19:30 L QUEENAX TRX אלמוג שיכטמן	20:00 L BODYPUMP תכלת רחבי	20:00 L PILATES שלי חפיץ		
21:30 BODYPUMP CINEMA		21:00 BODYPUMP CINEMA	21:30 CXWORX CINEMA	20:00 L QUEENAX TRX אלמוג שיכטמן		
				21:00 BODYPUMP CINEMA		
				21:00 BODYCOMBAT CINEMA		

**L** שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו

**CINEMA** שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-23:00 | ימי ו 07:00-18:00 | ימי שבת 09:00-21:00

הדרכות

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

\* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת שעתים לפני כל שיעור באתר ובאפליקציה בלבד. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה

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 אימון 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, ירכיבם 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  
FLEX

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