

! C O N

F I T N E S S

מערכת שעות מאי 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 L עיצוב דינאמי בר עמיר / נוי בוזגלו	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA
09:30 L מתיחות בר עמיר / נוי בוזגלו	08:30 L עיצוב סבלי	07:30 CXWORX CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA
16:00 SPINNING CINEMA	09:30 L פונקציונלי TRX סבלי	08:30 L עיצוב דינמי חן רג'ואן	08:30 L עיצוב מדרגה קטיה שיפולין	08:30 L עיצוב נוי בוזגלו	08:30 L עיצוב דינאמי קטיה שיפולין	08:30 L עיצוב וחיטוב מרי גרה
17:00 SPINNING CINEMA	09:30 L ZUMBA מרי גרה	09:30 L PILATES פיתבול חן רג'ואן	09:30 L פילאטיס בונה עצם ליהי כהן	09:30 L מתיחות נוי בוזגלו	09:30 L PILATES אלכסנדרה	08:30 L SPINNING אלי ארביב
18:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 L SPINNING חן שחר	10:30 CXWORX CINEMA	10:30 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	09:30 L PILATES ליהי כהן
19:00 L היט/עיצוב הגוף סבלי/נוי	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 CXWORX CINEMA	16:00 SPINNING CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA
20:00 BODYPUMP CINEMA	13:00 L BODYPUMP אביחי שגב	16:00 SPINNING CINEMA	16:00 SPINNING CINEMA	16:00 SPINNING CINEMA	17:00 SPINNING CINEMA	11:30 BODYCOMBAT CINEMA
	14:00 L PILATES אלכסנדרה ויינר	17:00 SPINNING CINEMA	17:00 SPINNING CINEMA	17:00 SPINNING CINEMA	18:00 L PILATES תמר שפירא	16:00 SPINNING CINEMA
	16:00 SPINNING CINEMA	18:00 L PILATES מתיחות מירי זרצקי	18:00 L PILATES תמר שפירא	18:00 L בטן ישבן ירכיים אלי ארביב	19:00 L SPINNING נוי בוזגלו	17:00 SPINNING CINEMA
	17:00 SPINNING CINEMA	19:00 L GRIT אסתי דיטשי	19:00 L SPINNING אלי ארביב	19:00 L BODYPUMP אסתי דיטשי	19:00 L סדנת בטן סבב מדריכים	18:00 L עיצוב נוי בוזגלו
		19:30 L BODY COMBAT אסתי דיטשי	19:00 L YOGA שרי להב	20:00 L סדנת בטן סבב מדריכים	19:00 L GRIT + בטן סבלי	19:00 L סדנת בטן סבב מדריכים
		20:30 (תשלום בנפרד) L KICKBOX * אלי ארביב	20:00 L אינטרוול/GRIT סבלי	20:00 L KICKBOX אסתי דיטשי	20:00 L עיצוב דינאמי אלי ארביב	19:00 L YOGA שרי להב
			21:00 (עד 12 איש) L TRX VIP סבלי	21:00 L PILATES CORE חן רג'ואן	20:00 L QUEENAX TRX סבלי	19:00 L SPINNING חן/נוי
				21:00 SH'BAM CINEMA	21:00 L PILATES FITBALL אלי ארביב	20:30 L BODYPUMP אביחי שגב
					22:00 CXWORX CINEMA	21:30 BODYBALANCE CINEMA

L שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | CINEMA שיעור מוקרן 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

- * ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור, באתר. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה.
- * הכרטיסיה לשיעור KICKBOX של 10 כניסות בעלות 300 שח, שיעור חד פעמי בעלות 40 שח.
- * 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 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, 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 מוזיקה 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 מתן דגש ולימוד לביצוע התרגילים בטכניקה נכונה.

ICON BASE

ימים שני ורביעי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכף

VOD TIME