

# מערכת שעות מאי 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	06:10 <b>CXWORX</b> CINEMA	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
09:45 <b>PILATES</b> אורליעד	07:20 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	07:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:20 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:20 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:20 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:20 <b>CXWORX</b> CINEMA
11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	08:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	08:35 <b>SH'BAM</b> CINEMA	08:30 <b>עיצוב</b> עמית	08:30 <b>PILATES</b> עמית	08:30 <b>ZUMBA</b> חלי	08:30 <b>PILATES</b> ליעד
11:00 <b>INDOOR CYCLING</b> אורנית	08:30 <b>INDOOR CYCLING</b> אור	16:00 <b>* אימון ילדים</b> שני	09:40 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	16:00 <b>* אימון ילדים</b> שני	09:30 <b>PILATES</b> חלי	16:00 <b>* אימון ילדים</b> שני
12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	09:35 <b>BODYBALANCE</b> רז	17:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	17:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	17:15 <b>CXWORX</b> CINEMA
13:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	10:35 <b>ZUMBA</b> יפעת	18:30 <b>עיצוב</b> עמית	12:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	17:45 <b>YOGA</b> עדי	12:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	18:00 <b>CORE+PILATES</b> טל
14:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:45 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	19:30 <b>INDOOR CYCLING</b> ליעד	16:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	19:00 <b>INDOOR CYCLING</b> אור	16:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	18:15 <b>QUEENAX TRX</b> אלדד
15:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	12:15 <b>QUEENAX TRX</b> אסף	19:30 <b>BOOTCAMP</b> עמית	17:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	19:00 <b>HIIT</b> אביטל	17:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	19:00 <b>INDOOR CYCLING</b> ברברה
	12:45 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	20:10 <b>QUEENAX TRX</b> תום	17:45 <b>בטן ומתיחות</b> סבב מדריכים	19:30 <b>QUEENAX TRX</b> תום	17:00 <b>QUEENAX TRX</b> תהילה	19:15 <b>GRIT</b> טל
	14:00 <b>BODYPUMP</b> טל	21:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	18:30 <b>YOGA</b> לינוי	20:00 <b>INDOOR CYCLING</b> אור	17:45 <b>בטן ומתיחות</b> סבב מדריכים	19:15 <b>QUEENAX TRX</b> אלדד
	15:15 <b>INDOOR CYCLING</b> יובל	22:15 <b>CXWORX</b> CINEMA	18:30 <b>QUEENAX TRX</b> תהילה	20:00 <b>ZUMBA</b> אביטל	18:30 <b>ZUMBA</b> אביטל	20:10 <b>BODYPUMP</b> טל
	15:15 <b>CXWORX</b> טל		19:30 <b>BODYBALANCE</b> עומר	21:00 <b>BODYPUMP</b> מריאני	19:30 <b>INDOOR CYCLING</b> יובל	20:15 <b>INDOOR CYCLING</b> ברברה
	16:15 <b>YOGA</b> עדי		19:30 <b>INDOOR CYCLING</b> תהילה	22:05 <b>CXWORX</b> CINEMA	19:30 <b>BODYBALANCE</b> שירי	21:15 <b>CXWORX</b> CINEMA
			22:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA		20:30 <b>CXWORX</b> שירי	22:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
					20:45 <b>INDOOR CYCLING</b> אלדד	
					21:15 <b>PILATES</b> שירי	

\* אימון ילדים בתוספת תשלום




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

\* שיעורי LESMILLS BASIC הגיעו לאיקון! ההקרנה לפי דרישה על בסיס מקום פנוי. השעורים הנם 30 ד'.

\* 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.



אימון הכושר האולטימטיבי לילדים בקבוצת בוטיק קטנה (עד 10 ילדים), בליווי מאמן צמוד תוך חווית יסודות חדר הכושר בסטודיו, ספינינג, אימוני משקל גוף ועוד.	<b>ICON JUNIOR</b>	60 דק'	
אימון פונקציונלי עם מדריכי הבית של אייקון פיטנס, המציעים אימונים מגוונים במתחם הקווינקס הייחודי לרשת. הדרך המושלמת לגיוון האימונים שלכם - חזיה חדשה בכל אימון.	<b>QUEENAX TRX</b>	30 דק'	
"גליידינג דיסק" הן דיסקיות בד המתאימות לאימוני אירובי גמישות ויציבה. הגליידינג דיסק (GLIDING DISC) מתאים למגוון תרגילים לחיזוק וחיטוב הרגליים והזרועות, חיזוק שרירי הליבה, גמישות, יציבה וסיבולת אירובית העבודה עם הדיסקיות דורשת מהגוף לדחוף ולמשוך אותן חזק יותר לכיוון הרצפה ולהפעיל יותר כח	<b>GLIDING DISC</b>	30 דק'	
<b>בודי פאמפ</b> - אימון משקולות המחזק את כל קבוצות השרירים בגוף. בכל אימון שריפת קלוריות מוגברת, תוך שימוש בתרגילים הטובים ביותר במסגרת אימון קבוצתי (סקווט, מכרעים, לחיצות וכדו'). מאפשר לכל מתאמן לעבוד עם המשקל המתאים לו ולקבוע את עצימות האימון בהתאם ליכולותיו להשגת התוצאות.	<b>BODYPUMP LESMILLS</b>	60 דק'	
<b>בודי קומבאט</b> - אימון סבולת לב ריאה המשלב אומנויות לחימה כמו קראטה, איגרוף, טאי צ'י ומוי טאי. אימון איכותי הכולל הפעלה של כל שרירי הגוף, התורם לשריפת קלוריות מוגברת, שיפור קואורדינציה, יציבה ושרירי ליבה, תורם לשחרור לחצים ובונה בטחון עצמי.	<b>BODYCOMBAT LESMILLS</b>	60 דק'	
<b>בודי אטאק</b> - אימון אינטרוולים בעצימות בינונית עד גבוהה המשפר את רמת הכושר ומחזק את הגוף. שילוב של תנועות אתלטיות ואירוביות עם תרגילי כח ויציבה. 11 טרקים של מוזיקה ביניהם 2 שיאי קרדיו. שריפה קלורית מוגברת, שיפור סבולת לב ריאה. אופציות לעבודה בעצימות משתנות המתאימות לרמת הכושר של המשתתף.	<b>BODYATTACK LESMILLS</b>	60 דק'	
<b>גריט</b> - אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה המשלב מרכיבי כושר שונים לתוצאות מקסימליות ולפיתוח יכולות אתלטיות (זריזות, כוח מתפרץ ועוד), ירידה באחוזי שומן ועליה במסת השריר. אימון עצים שהאפקט שלו מהיר מאד והתוצאות נראות ומורגשות כבר לאחר מספר אימונים. מתאים למתאמנים בריאים בעלי כושר גופני בסיסי.	<b>GRIT LESMILLS</b>	30 דק'	
<b>ספינינג</b> - אימון רכיבה על אופניים שאורכו 50 דק' לציליל מוזיקה עצמתית. האימון מדמה רכיבת אופניים בתנאי שטח משתנים כגון מישורים, גבעות וטיפוס הרים. מבנה האימון והקצב מבטיח שריפה קלורית מוגברת ואימון זוהר ברמה גבוהה, תוך חיזוק שרירי הרגליים, ירכיים וישבן. כניסה מגיל 16	<b>SPINNING Indoor Cycling</b>	60 דק'	
<b>ספינינג סינמה</b> - אימון הרכיבה על אופניים חזק מתמיד והפעם במתכונת סינמה המאפשרת לכל מתאמן להתאמן בשעות הנוחות לו.	<b>RPM LESMILLS</b>	50 דק'	
<b>ש'בם</b> - אימון המתאים לכל המתאמנים בכל הרמות, הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים לביצוע. משפר את הכושר הגופני ותורם לשריפת שומנים, משפר קואורדינציה ובעיקר ממש כף. האימון מוצע במתכונת סינמה	<b>SH'BAM LESMILLS</b>	45 דק'	
<b>זומבה</b> - שיעור אירובי דאנס בקצב לטיני שיסחוף אתכם עם מוזיקה דרום אמריקאית תוך שיפור הקורדינציה וסיבולת לב הריאה. תורם רבות לשיפור מצב הרוח בזמן האימון ולאחריו.	<b>ZUMBA FITNESS</b>	50 דק'	
<b>סי איקס</b> - אימון שרירי הליבה (CORE) מהירכיים ועד הכתפיים. מאתגר פיזית ומנטאלית, משפר כח פונקציונלי עבור משימות הדורשות שיווי משקל, תנועה ופעילויות יום יומיות. מונע פציעות ומשפר יציבה. מספק הבנה טובה יותר באשר לאופן ביצוע התרגילים מעורר מוטיבציה ומדרבן את המתאמן להצליח מחוץ לאיזור הנוחות	<b>CXWORX LESMILLS</b>	30 דק'	
<b>בודי באלאנס</b> - אימון המשלב טאי צ'י יוגה, פילאטיס ומדיטציה בסופו שמשאיר אותנו רגועים ונינוחים. משפר יציבה, גמישות מפרקית וטווחי תנועה ומפחית סיכון לפציעות. מפחית לחצים ומשפר כח שרירי ליבה ושיווי משקל.	<b>BODYBALANCE LESMILLS</b>	55 דק'	
תרגול פיזי המשלב תרגילי גמישות, כוח והתבוננות פנימית ושיקוף לחיי היום יום שלנו. <b>אשטנגה</b> - דגש על נשימה נכונה בזמן מאמץ. <b>ויניאסה</b> - תרגול בדגש על זרימה עם הקשבה לנשימה ולגוף. (בשילוב עם אשטנגה) <b>אינטגרטיבית</b> - שילוב סוגי יוגה שונים.	<b>YOGA</b>	60 דק'	
משפר כח של שרירים עמוקים וחיצוניים, מתאים לכל הרמות, משפר יציבה ומעלה מודעות בנוגע לאיכות ביצוע. משפר טווחי תנועה ומאזן גוף ונפש <b>CORE PILATES</b> - אימון המתמקד בתנועה, יציבה, מתיחות וחיזוק שרירי ליבה תוך שילוב של כל האלמנטים יחד.	<b>פילאטיס</b>	60 דק'	
<b>בוט קאמפ</b> - אימון אינטרוולים פונקציונלי המבוסס על פי שיטת האימון של המארינס האמריקאי, העובד על כל מרכיבי הכושר הגופני.	<b>BOOT CAMP</b>	60 דק'	
שיעור חיזוק ועיצוב העובד על כל חלקי הגוף, תוך חלוקת הגוף לקבוצות שרירים. בשיעור ניתן דגש לשרירי הליבה והוא מתאים לכל הרמות.	<b>עיצוב</b>	60 דק'	
אימון משלים המשלב תרגילי בטן שונים עם מתיחות. מתאים לכל הרמות.	<b>בטן ומתיחות</b>	30 דק'	

אימון הכושר האולטימטיבי לילדים בקבוצת בוטיק קטנה (עד 10 ילדים), בליווי מאמן צמוד תוך חווית יסודות חדר הכושר בסטודיו, ספינינג, אימוני משקל גוף ועוד.	<b>ICON JUNIOR</b>	60 דק'	 
אימון פונקציונלי עם מדריכי הבית של אייקון פיטנס, המציעים אימונים מגוונים במתחם הקווינקס הייחודי לרשת. הדרך המושלמת לגיוון האימונים שלכם - חוויה חדשה בכל אימון.	<b>QUEENAX TRX</b>	30 דק'	
האימון האינטרקטיבי החברתי הראשון מסוגו בארץ. האימון המבוצע במתחם הקווינקס, בשילוב עזרים ההופכים את האימון לחוויה של כיף תוך השגת כושר כללי. בהורדת אפליקצית הפנקשיין תוכלו להשוות את תוצאותיכם מול עשרות אלפי מתאמנים מרחבי העולם שכבר נהנים מחוויה יחודית במינה!	<b>FUNKTION TRX</b>	30 דק'	
<b>בודי פאמפ</b> - אימון משקולות המחזק את כל קבוצות השרירים בגוף. בכל אימון שריפת קלוריות מוגברת, תוך שימוש בתרגילים הטובים ביותר במסגרת אימון קבוצתי (סקווט, מכרעים, לחיצות וכדו'). מאפשר לכל מתאמן לעבוד עם המשקל המתאים לו ולקבוע את עצימות האימון בהתאם ליכולותיו להשגת התוצאות.	<b>BODYPUMP LESMILLS</b>	60 דק'	
<b>בודי קומבאט</b> - אימון סבולת לב ריאה המשלב אומנויות לחימה כמו קראטה, איגרוף, טאי צ'י ומוי טאי. אימון איכותי הכולל הפעלה של כל שרירי הגוף, התורם לשריפת קלוריות מוגברת, שיפור קואורדינציה, יציבה ושרירי ליבה, תורם לשחרור לחצים ובונה בטחון עצמי.	<b>BODYCOMBAT LESMILLS</b>	60 דק'	
<b>בודי אטאק</b> - אימון אינטרוולים בעצימות בינונית עד גבוהה המשפר את רמת הכושר ומחזק את הגוף. שילוב של תנועות אתלטיות ואירוביות עם תרגילי כח ויציבה. 11 טרקים של מוזיקה ביניהם 2 שיאי קרדיו. שריפה קלורית מוגברת, שיפור סבולת לב ריאה. אופציות לעבודה בעצימות משתנות המתאימות לרמת הכושר של המשתתף.	<b>BODYATTACK LESMILLS</b>	60 דק'	
<b>גריט</b> - אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה המשלב מרכיבי כושר שונים לתוצאות מקסימליות ולפיתוח יכולות אתלטיות (זריזות, כוח מתפרץ ועוד), ירידה באחוזי שומן ועליה במסת השריר. אימון עצים שהאפקט שלו מהיר מאד והתוצאות נראות ומורגשות כבר לאחר מספר אימונים. מתאים למתאמנים בריאים בעלי כושר גופני בסיסי.	<b>GRIT LESMILLS</b>	30 דק'	
<b>ספינינג</b> - אימון רכיבה על אופניים שאורכו 50 דק' לציליל מוזיקה עצמתית. האימון מדמה רכיבת אופניים בתנאי שטח משתנים כגון מישורים, גבעות וטיפוס הרים. מבנה האימון והקצב מבטיח שריפה קלורית מוגברת ואימון זווה ברמה גבוהה, תוך חיזוק שרירי הרגליים, ירכיים ושבן.	<b>SPINNING Indoor Cycling</b>	60 דק'	
<b>ספינינג סינמה</b> - אימון הרכיבה על אופניים חזק מתמיד והפעם במתכונת סינמה המאפשרת לכל מתאמן להתאמן בשעות הנוחות לו.	<b>RPM LESMILLS</b>	50 דק'	
<b>ש'בם</b> - אימון המתאים לכל המתאמנים בכל הרמות, הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים לביצוע. משפר את הכושר הגופני ותורם לשריפת שומנים, משפר קואורדינציה ובעיקר ממש כיף. האימון מוצע במתכונת סינמה.	<b>SH'BAM LESMILLS</b>	45 דק'	
<b>זומבה</b> - שיעור אירובי דאנס בקצב לטיני שיסחוף אתכם עם מוזיקה דרום אמריקאית תוך שיפור הקורדינציה וסיבולת לב הריאה. תורם רבות לשיפור מצב הרוח בזמן האימון ולאחריו.	<b>ZUMBA FITNESS</b>	50 דק'	
<b>סי איקס</b> - אימון שרירי הליבה (CORE) מהירכיים ועד הכתפיים. מאתגר פיזית ומנטאלית, משפר כח פונקציונאלי עבור משימות הדרושות שיווי משקל, תנועה ופעילויות יום יומיות. מונע פציעות ומשפר יציבה. מספק הבנה טובה יותר באשר לאופן ביצוע התרגילים מעורר מוטיבציה ומדרבן את המתאמן להצליח מחוץ לאיזור הנוחות.	<b>CXWORX LESMILLS</b>	30 דק'	 
<b>בודי באלאנס</b> - אימון המשלב טאי צ'י יוגה, פילאטיס ומדיטציה בסופו שמשאיר אותנו רגועים ונינוחים. משפר יציבה, גמישות מפרקית וטווחי תנועה ומפחית סיכון לפציעות. מפחית לחצים ומשפר כח שרירי ליבה ושיווי משקל.	<b>BODYBALANCE LESMILLS</b>	55 דק'	
תרגול פיזי המשלב תרגילי גמישות, כוח והתבוננות פנימית ושיקוף לחיי היום יום שלנו. <b>אשטנגה</b> - דגש על נשימה נכונה בזמן מאמץ. <b>ויניאסה</b> - תרגול בדגש על זרימה עם הקשבה לנשימה ולגוף. (בשילוב עם אשטנגה) <b>אינטגרטיבית</b> - שילוב סוגי יוגה שונים.	<b>YOGA</b>	60 דק'	
משפר כח של שרירים עמוקים וחיצוניים, מתאים לכל הרמות, משפר יציבה ומעלה מודעות בנוגע לאיכות ביצוע. משפר טווחי תנועה ומאזן גוף ונפש <b>CORE PILATES</b> - אימון המתמקד בתנועה, יציבה, מתיחות וחיזוק שרירי ליבה תוך שילוב של כל האלמנטים יחד.	<b>פילאטיס</b>	60 דק'	
<b>בוט קאמפ</b> - אימון אינטרוולים פונקציונלי המבוסס על פי שיטת האימון של המארינס האמריקאי, העובד על כל מרכיבי הכושר הגופני.	<b>BOOT CAMP</b>	60 דק'	
שיעור חיזוק ועיצוב העובד על כל חלקי הגוף, תוך חלוקת הגוף לקבוצות שרירים. בשיעור ניתן דגש לשרירי הליבה והוא מתאים לכל הרמות.	<b>עיצוב</b>	60 דק'	
אימון משלים המשלב תרגילי בטן שונים עם מתיחות. מתאים לכל הרמות.	<b>בטן ומתיחות</b>	30 דק'	