

מערכת שעות מאי 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 L PILATES אילת	06:30 BODYPUMP CINEMA	07:00 L PILATES ניקה	06:30 BODYCOMBAT CINEMA	06:40 L YOGA אלון	06:40 L PILATES גנייה
10:00 BODYBALANCE CINEMA	10:30 L SPINNING גיא	06:50 L SPINNING גיא	08:30 L PILATES ניקה	08:30 L PILATES אילת	08:30 L PILATES מיכל	06:50 L SPINNING גיא
11:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	08:00 CXWORX CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	08:00 BODYPUMP CINEMA
12:00 CXWORX CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	09:00 SH'BAM CINEMA	11:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	09:00 BODYBALANCE CINEMA
13:00 SH'BAM CINEMA	13:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00 L עיצוב אלעד	16:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYCOMBAT CINEMA
14:00 BODYPUMP CINEMA	14:00 SH'BAM CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 L PILATES אלעד	17:00 L עיצוב אלעד	17:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA
15:00 CXWORX CINEMA	15:00 CXWORX CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	18:00 L SPINNING גיא	17:30 L QUEENAX TRX דניאל	18:00 L SPINNING אור	16:00 L עיצוב אלעד
	16:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 L ICON PUMP עידו	18:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 L YOGA זיו	18:00 L PILATES אלעד	17:30 L GORE+PILATES אור
		18:15 L YOGA אורטל	19:30 L ZUMBA אביגיל	19:00 L ICON PUMP עידו	19:00 L ZUMBA אביגיל	17:30 L SPINNING גיא
		19:30 BODYPUMP CINEMA	21:30 BODYBALANCE CINEMA	20:00 BODYCOMBAT CINEMA	20:30 BODYPUMP CINEMA	17:30 L QUEENAX TRX דניאל
		20:30 BODYBALANCE CINEMA		21:00 BODYPUMP CINEMA	21:30 CXWORX CINEMA	19:00 L ICON PUMP עידו
						20:00 BODYPUMP CINEMA
						21:00 CXWORX CINEMA
						21:45 SH'BAM 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 08:00-18:00 | ימי שבת 08:00-17:00

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

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