














מערכת שעות יולי 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 CXWORX CINEMA	06:30 BODYPUMP CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA	07:00 L עיצוב וחיטוב שובל הלר	06:30 BODYCOMBAT CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA
09:30 BODYPUMP CINEMA	07:00 L חיטוב דינאמי שובל	07:00 BODYCOMBAT CINEMA	08:30 L PILATES אביבית אדרי	07:30 BODYPUMP CINEMA	08:15 L אימון פונקציונאלי שובל הלר	08:15 L BODYPUMP ג'ודי גניאל
10:30 BODYBALANCE CINEMA	08:30 L SPINNING גלית אגמון	09:00 L YOGA איתמר	09:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 CXWORX CINEMA	09:30 CXWORX CINEMA	09:30 BODYBALANCE CINEMA
11:30 SH'BAM CINEMA	08:30 L עיצוב וחיזוק הגוף קסם שלם	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	09:00 BODYBALANCE CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA
17:30 BODYPUMP CINEMA	09:30 BODYCOMBAT CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA
18:30 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	18:00 L SPINNING גלית אגמון	11:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA
19:30 BODYBALANCE CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	18:00 L PILATES אריאנה	18:00 L PILATES אביבית אדרי	12:00 BODYPUMP CINEMA	15:00 BODYPUMP CINEMA	17:30 L CXWORX גלית אגמון
	12:30 BODYBALANCE CINEMA	18:00 CXWORX CINEMA	19:00 L BODYPUMP גלית אגמון	16:00 BODYBALANCE CINEMA	16:45 L YOGA איתמר	18:00 L BODY STEP גלית אגמון
	14:15 L חיטוב דינאמי שובל	18:45 L אימון רצועות TRX מוטי גלמן	21:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 BODYCOMBAT CINEMA	18:00 L BODYPUMP אביבית אדרי	19:00 L SPINNING גלית אגמון
	15:00 SH'BAM CINEMA	19:00 L קיקבוקס משולב קסם שלם		18:00 L מתיחות ורצפת אגן אריאנה	18:00 L TRX מוטי גלמן	19:00 L שריפת שומנים שובל הלר
	16:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 L ZUMBA דיקלה אלול		19:00 L אירובי דינאמי ליסה	19:10 L PILATES אריאנה	20:00 L ZUMBA דיקלה אלול
		21:00 SH'BAM CINEMA		19:00 L SPINNING ג'ודי	19:00 L SPINNING משה ממן	21:00 BODYPUMP CINEMA
				20:00 L BODY COMBAT ג'ודי גניאל	20:10 L בטן-ישבן ירכיים שובל הלר	
					21:00 CXWORX CINEMA	

יום א' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
יום ב' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
יום ג' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
יום ד' 19:00 הדרכה על מערכות MY WELLNESS & PREVA
יום ה' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
יום ו' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
יום ש' 19:00 הדרכה על תכניות אימונים
הדרכות

L שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | שיעור מוקדן עם מאמן על מסך CINEMA

* 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.

שיעור אירובי של 45 דקות הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים.	
45 דקות של אימון אירובי מאתגר, מוזיקה ממריצה מדריכים מיומנים ומתאמנים שבועטים, מתאגרפים ושורפים קלוריות באימון אנרגטי מעלה דופק.	
שיעור אנרגטי לשריפת קלוריות המשלב אלמנטים שונים של כושר.	
שיעור עיצוב וחיטוב הגוף עם דגש על שרירי הבטן והישבן.	
45 דקות של לאימון משקולות עם משקלים קלים המחזק את כל חלקי הגוף במסגרת אימון קבוצתי המתאים לנשים וגברים.	
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.	
45 דקות של אימון המשלב יוגה טאי צי, פילאטיס המשפר גמישות, איזון ונשימה. לסיום 10 דקות נוספות של מדיציה שתשאיר אותך רגוע ונינוח.	
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.	
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!	
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	
45 דקות של שיעור אירובי דאנס, לגברים ונשים, אשר משלב מוסיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.	
30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.	
אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.	

ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME