

מערכת שעות 2019

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 * L יוגה לאטיס אירית פריש	07:30 L בונה עצם אירית פריש	07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 SH'BAM CINEMA	21:00 BODYCOMBAT CINEMA
08:30 L פלדנקרייז יעל	08:30 L עיצוב דינאמי תרצה	08:30 L פלדנקרייז יעל	08:30 L עיצוב ריטה	08:30 L עיצוב אריאלה	08:30 L CORE FITNESS תרצה	22:00 BODYPUMP CINEMA
09:30 L CORE & עיצוב אריאלה	10:30 L בטן ומתיחות תרצה	09:30 L פלדנקרייז יעל	09:30 L פלדנקרייז יעל	09:30 L CORE PILATES אריאלה	08:30 L SPINNING כלנית	
11:30 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	09:30 L עיצוב & CORE אריאלה	11:00 BODYPUMP CINEMA	10:30 L PILATES אירית	09:30 L CORE PILATES תרצה	
16:00 * L חוג ג'וניור אלכס	16:00 * L חוג ג'וניור דורית	10:30 L PILATES אירית	12:00 CXWORX CINEMA	11:30 CXWORX CINEMA	10:30 L ZUMBA סימונה	
17:00 L YOGA מירי	17:00 L פלדנקרייז יעל	11:30 BODYCOMBAT CINEMA	16:00 * L חוג ג'וניור אלכס	16:00 * L חוג ג'וניור אלכס	12:00 CXWORX CINEMA	
18:00 L עיצוב דינאמי מירי	18:00 L CORE PILATES אריאלה	17:00 BODYCOMBAT CINEMA	17:00 L עיצוב & CORE אלכס	17:00 L פלדנקרייז יעל	13:00 BODYPUMP CINEMA	
19:00 L HIIT כנרת	19:00 L KICK POWER מירי	18:00 L עיצוב דינאמי תרצה	18:00 L עיצוב דרים	18:00 L עיצוב דרים	19:00 BODYCOMBAT CINEMA	
19:00 L SPINNING כלנית	19:00 L SPINNING דרים	18:00 L עיצוב דינאמי תרצה	19:00 L אינטרוולים כנרת	19:00 L אינטרוולים כנרת	20:00 L ZUMBA סימונה	
20:00 L DYNAMIC PILATES כנרת	20:00 L BODYPUMP CINEMA	19:00 L עיצוב דינאמי תרצה	19:00 L SPINNING כלנית	19:00 L SPINNING כלנית	21:00 BODYBALANCE CINEMA	
21:00 SH'BAM CINEMA	21:00 BODYBALANCE CINEMA	20:00 L TABATA שירלי	20:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 BODYPUMP CINEMA	21:00 BODYBALANCE CINEMA	
		21:00 BODYCOMBAT CINEMA	21:00 BODYBALANCE CINEMA	21:00 BODYCOMBAT CINEMA		

* חוג הג'וניור (גילאי 11-14) הינו בתשלום. ניתן להגיע לאימון ניסיון בתיאום מראש *6628

ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00, 14:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME

שעות פעילות המועדון ימי א-ה 06:00-23:30 | ימי ו 06:00-17:30 | ימי שבת 20:30-23:30

CINEMA SPINNING

שיעורי הסינמה בספינינג מוקרנים בכל שעה מלבד זמנים בהם מתקיימים שיעור עם מדריך.

שיעור CINEMA

שיעור מוקרן על מסך עם מדריך וירטואלי בסטודיו ובספינינג

שיעור LIVE

שיעור נוכח עם מאמן בסטודיו

* ההרשמה לשיעורי הסטודיו החיים נפתחת שעתיים לפני כל שיעור, ההרשמה לשיעורי הספינינג החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור. ההרשמה באתר ובאפליקציה בלבד.

* שיעורי RPM (ספינינג) וירטואליים מתקיימים לאורך כל שעות פעילות המועדון. נא להתעדכן באפליקציה.

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.

