

מערכת סטודיו חדרה

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	07:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	08:00 <b>L</b> <b>בונה עצם</b> צילה דוברובסקי	07:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	08:00-09:30 <b>L</b> <b>אשטנגה</b> ליאורה נחום	07:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	07:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
09:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:30 <b>L</b> <b>CORE PILATES</b> דגנית לאון	08:00 <b>L</b> <b>SPINNING</b> ענת ארגמן	08:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> לאה מנחם	10:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	08:00 <b>L</b> <b>SPINNING</b> ענת ארגמן	08:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> ענת ארגמן
10:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	08:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	09:00 <b>L</b> <b>עיצוב וחיטוב</b> ענת ארגמן	09:00 <b>L</b> <b>עיצוב וחיטוב</b> לאה מנחם	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	08:00 <b>L</b> <b>CORE PILATES</b> דגנית לאון	09:00 <b>L</b> <b>בונה עצם</b> ענת ארגמן
11:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	08:30 <b>L</b> <b>עיצוב וחיטוב</b> לאה מנחם	10:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	10:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:00 <b>L</b> <b>עיצוב וחיטוב</b> ענת ארגמן	10:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA
12:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	08:30 <b>L</b> <b>SPINNING</b> נוי לוי	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	10:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	11:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
13:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	10:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	12:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	12:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	16:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	11:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	12:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA
14:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	16:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	17:45 <b>L</b> <b>אשטנגה</b> נועם פלג	18:30 <b>L</b> <b>BODYPUMP</b> תהל עמרם	12:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
15:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	13:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	17:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	19:00 <b>L</b> <b>ZUMBA</b> צליל מדמוני	18:50 <b>L</b> <b>SPINNING</b> נוי לוי	16:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	18:00 <b>L</b> <b>פונקציונאלי</b> בן קויפמן
	13:30 <b>L</b> <b>FUNCTIONAL</b> בן קויפמן	18:00 <b>L</b> <b>HIIT</b> נוי לוי	19:00 <b>L</b> <b>SPINNING</b> שני מאגרו	19:00 <b>L</b> <b>TRX</b> עלא יחיא	17:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	18:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> אורית עין ים
	14:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	19:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> אורית עין ים	19:00 <b>L</b> <b>פונקציונאלי</b> בן	20:00 <b>L</b> <b>BODYCOMBAT</b> בן פרטר	18:00 <b>L</b> <b>ABS BUTT &amp; THIGHS</b> רונאל דוד	19:00 <b>L</b> <b>TRX</b> עלא יחיא
	15:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	20:00 <b>L</b> <b>ABS BUTT &amp; THIGHS</b> רונאל	20:00 <b>L</b> <b>HIIT</b> שני מאגרו	22:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	19:00 <b>L</b> <b>ZUMBA</b> צליל מדמוני	19:00 <b>L</b> <b>BODYPUMP</b> תהל עמרם
	16:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	20:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	22:00 <b>CXWORX</b> CINEMA		19:00 <b>L</b> <b>SPINNING</b> שני מאגרו	19:00 <b>L</b> <b>SPINNING</b> נוי לוי
		21:00 <b>CXWORX</b> CINEMA			20:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> משה מלכה	20:15 <b>L</b> <b>BODYCOMBAT</b> בן פרטר
					22:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	22:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA

יום ד' 19:00  
הדרכה על מערכות  
MY WELLNESS & PREVA

יום ג' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR FITNESS

יום ב' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR BUILDING

יום א' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR BURNING

הדרכות

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

\* 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.

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, ירכיבים 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