

מערכת שעות

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	07:30 <b>PILATES נברים</b> אריאלה	07:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	08:15 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
08:00 <b>PILATES</b> רוני	08:30 <b>PILATES</b> אריאלה	08:00 <b>פלדנקרייז</b> ורד	08:00 <b>עיצוב וחיוק</b> דגנית	08:00-09:30 <b>YOGA</b> קתרין	08:00 <b>מדרגה</b> מיטל	09:15 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA
08:30 <b>TOTAL SPIN</b> שביט	09:30 <b>ויני יוגה</b> איתן	09:00 <b>עיצוב קל ומתיחות</b> ציפי	08:30 <b>TOTAL SPIN</b> יחיאל	09:45 <b>PILATES רצפה</b> אוסו	09:00 <b>EXTREME</b> מיטל	10:15 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
09:00 <b>מתיחות</b> טלי	10:30 <b>עיצוב וחיסוב</b> דגנית	10:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	09:00 <b>מתיחות</b> דגנית	10:45 <b>ZUMBA</b> טלי מחליס	10:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	11:15 <b>SH'BAM</b> CINEMA
10:00 <b>PILATES</b> טלי מחליס	12:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	09:30 <b>פלדנקרייז</b> פרידה	12:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:00 <b>BOOT CAMP</b> יחיאל	12:15 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
10:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	12:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	10:30 <b>NIA</b> דלית	16:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	12:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	
12:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	17:00 <b>PILATES</b> אוסו בר נתן	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	16:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	17:00 <b>PILATES רצפה</b> מיטל	13:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	
16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	18:00 <b>BOOT CAMP</b> יחיאל	17:00 <b>KICKBOX</b> תמיר	17:00 <b>ICONKIDS</b> חוג הילדים	18:00 <b>עיצוב דינאמי</b> מיטל	08:00-12:00 <b>קורס מאמנים</b>	
17:00 <b>ICONKIDS</b> חוג הילדים	19:00 <b>BOOT CAMP</b> יחיאל	18:00 <b>מכשירים</b> אתי	18:00 <b>TOTAL BODY</b> רוני	19:00 <b>TABATA</b> בר-לבב		
18:00 <b>עיצוב וחיסוב</b> מיטל	20:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	19:00 <b>XTREME</b> ציפי	19:00 <b>CROSS COUNTRY</b> קרן	19:00 <b>SPINNING</b> יחיאל		
19:00 <b>BODYPUMP</b> ציפי	21:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	20:00 <b>PILATES</b> אוסו בר נתן	19:00 <b>ZUMBA</b> אתי	20:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA		
20:00 <b>YOGA</b> קתרין		21:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	20:00 <b>TABATA</b> בר-לבב	21:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA		
20:00 <b>SPINNING</b> קרן		16:00-22:00 <b>קורס מאמנים</b> מתקיים בחדר הספינינג	21:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA			
21:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA						

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

הדרכות

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

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

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

\* הרשמה 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