














מערכת שעות יולי 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYCOMBAT CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA
09:30 BODYBALANCE CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:00 BODYBALANCE CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYBALANCE CINEMA	07:40 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA
10:30 BODYCOMBAT CINEMA	08:30 L CORE PILATES מיכל	08:00 CXWORX CINEMA	08:30 L עיצוב והצרת היקפים יעלי	08:30 BODYPUMP CINEMA	08:20 BODYPUMP CINEMA	08:30 L משולב ZUMBA GOLD יעלי
19:00 BODYPUMP CINEMA	09:30 L HIP HOP מיכל	09:00 L עיצוב וחיסוב עינת	09:30 L משולב ZUMBA GOLD יעלי	09:30 L CORE ומתיחות תמי	09:30 L CORE PILATES מיכל	09:30 L YOGA קתרין
20:00 BODYBALANCE CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	10:30 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA
21:00 CXWORX CINEMA	11:30 CXWORX CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA	11:30 BODYCOMBAT CINEMA	11:30 CXWORX CINEMA	11:30 CXWORX CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA
	12:00 BODYBALANCE CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA
		17:00 SH'BAM CINEMA	17:30 CXWORX CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:15 CXWORX CINEMA	16:45 CXWORX CINEMA
		18:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 BODYPUMP CINEMA	18:00 BODYCOMBAT CINEMA	18:00 SH'BAM CINEMA	17:30 BODYPUMP CINEMA
		19:00 L YOGA קתרין	19:00 L ריקודי בטן אורנה	19:00 L CORE PILATES מיכל	19:00 L אימון פונקציונלי משולב עינת	18:20 CXWORX CINEMA
		20:00 L אימון פונקציונלי עידן	20:00 L אירובי מדרגה משולב מירא	20:00 L BODY ATTACK גלי	20:00 L עיצוב וחיסוב עינת	19:00 L CORE PILATES מיכל
		21:00 CXWORX CINEMA	21:00 SH'BAM CINEMA	21:00 BODYPUMP CINEMA	21:00 BODYBALANCE CINEMA	20:00 L עיצוב והצרת היקפים יעלי
						21:00 L ZUMBA יעלי

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.

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