

מערכת שעות ספטמבר 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 SH'BAM CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA
09:30 BODYPUMP CINEMA	07:20 BODYBALANCE CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA
10:30 BODYBALANCE CINEMA	08:30 L TOTAL BODY דובי אשל	08:30 L מתחילים ZUMBA אלונה ילקין	08:30 L YOGALATES ניקול עמר	08:30 L עיצוב וחיוק שלומית שקד	08:30 L PILATES	08:30 L עיצוב וחיוק רויטל הרוש
18:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 חדש L SPINNING משה בונקר	09:30 BODYBALANCE CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	09:30 SH'BAM CINEMA
19:30 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 SH'BAM CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA
20:30 L ZUMBA הדס גלברט	12:30 BODYBALANCE CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA
	13:30 BODYPUMP CINEMA	16:30 BODYCOMBAT CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	16:30 BODYBALANCE CINEMA	16:30 * L חוג כושר נוער בר אלבז	12:30 CXWORX CINEMA
	14:30 BODYCOMBAT CINEMA	17:30 * L חוג כושר ילדים בר אלבז	16:30 CXWORX CINEMA	17:30 L GORE עדן שיקלי	17:30 L בטן ישבן ירכיים שלומית שקד	16:00 BODYCOMBAT CINEMA
	15:30 BODYBALANCE CINEMA	18:30 L עיצוב וחיוק לירון פולק	17:30 חדש L SWITCHING יפעת גודינגר	18:30 חדש L HUII עדן שיקלי	18:30 L עיצוב מדרגה איילת ארד	17:00 BODYPUMP CINEMA
	16:30 CXWORX CINEMA	19:30 L SPINNING לירון פולק	18:30 L PILATES רויטל הרוש	19:30 L PILATES ולדיק פנסיוק	19:30 L PILATES ניקול עמר	18:00 L עיצוב דינמי איילת ארד
		19:30 L BODYPUMP בר אלבז	19:30 L ZUMBA שחר גולוב	19:30 L SPINNING יפעת גודינגר	20:30 L ZUMBA סאיידה גנם	19:00 חדש L פונקציונלי לאימונים דובי אשל
הטבה למנויים: כרטיס אורח מתנה! פרטים בקבלה	חוג ג'וניור גילאי 8-12 ניתן להגיע לאימון ניסיון בתיאום מראש	20:30 L KICKBOX הדר יהב-ברגל	20:30 L פונקציונלי מיכל גולדהירש	20:30 L ZUMBA בר אוחנה	21:30 BODYPUMP CINEMA	19:30 L SPINNING יפעת גודינגר
		21:30 BODYCOMBAT CINEMA	21:30 SH'BAM CINEMA	21:30 BODYCOMBAT CINEMA		20:30 L PILATES רותם דעי
						21:30 CXWORX CINEMA

L

שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו

CINEMA

שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

*

חוג הילדים הינו בתשלום,
ניתן להגיע לאימון ניסיון בתיאום מראש.

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-23:00 | ימי ו 06:00-18:00 | ימי שבת 08:00-13:00, 18:00-22:00

הדרכות

יום א' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BURNING

יום ב' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FUNCTIONAL

יום ג' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BUILDING

יום ה' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FITNESS

* 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.