

שיעורי סטודיו - אוקטובר

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	08:00 L עיצוב דינמי לאה פרי	08:30 L PILATES שני	08:00 L YOGA ליאורה	08:30 L עיצוב וחיטוב קרין	08:30 L PILATES שני	08:30 L BODYBALANCE שני
	09:00 L HIIT סשה	17:00 L עיצוב וחיטוב קרין	18:00 L עיצוב ומתיחות סנצ'ו	09:00 L פונקציונלי TRX סנצ'ו	17:00 L HIIT סשה	17:30 L עיצוב וחיטוב קרין
	09:30 L TABATA סשה	19:00 L BODYPUMP סנצ'ו	18:30 L חיוק שרירי ליבה סנצ'ו	09:30 L עיצוב ומתיחות סנצ'ו	17:30 L TABATA סשה	18:30 L PILATES אירנה
	10:00 L BODYPUMP סשה	20:15 L ZUMBA לילך	19:00 L BODYBALANCE שני	17:30 L עיצוב וחיטוב קרין	18:00 L BODYPUMP סשה	19:30 L ספינינג מיכל שרון
	15:00 L YOGA אמיר	20:00 L פונקציונלי TRX סנצ'ו	19:00 L פונקציונלי TRX סנצ'ו	19:00 L BODYPUMP סנצ'ו	19:00-20:30 L YOGA אמיר	19:30 L עיצוב ומתיחות סנצ'ו
			20:00 L TABATA קרין	20:00 L פונקציונלי TRX סנצ'ו	20:30 L KICKBOX אמיר	20:00 L חיוק שרירי ליבה סנצ'ו
				20:30 L פונקציונלי TRX סנצ'ו		20:30 L פונקציונלי TRX סנצ'ו
						20:30 L ZUMBA דורין

* יש לעקוב באפליקציה אחרי השינויים

שיעורים וירטואליים - אוקטובר

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 CXWORX CINEMA	06:10 BODYCOMBAT CINEMA	06:10 SH'BAM CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	06:10 BODYCOMBAT CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA
09:40 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	06:10 SH'BAM CINEMA	07:20 BODYBALANCE CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA
11:00 BODYBALANCE CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	09:40 BODYCOMBAT CINEMA	09:40 BODYPUMP CINEMA	09:40 SH'BAM CINEMA	09:40 BODYCOMBAT CINEMA	09:40 CXWORX CINEMA
12:00 BODYCOMBAT CINEMA	13:00 CXWORX CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYBALANCE CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA
13:00 BODYPUMP CINEMA	14:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	12:00 BODYBALANCE CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA
14:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 SH'BAM CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA
15:00 SH'BAM CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA	18:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA	18:00 CXWORX CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 CXWORX CINEMA
		22:00 BODYCOMBAT CINEMA	21:15 BODYPUMP CINEMA	21:15 BODYPUMP CINEMA	21:30 BODYPUMP CINEMA	
		21:15 BODYPUMP CINEMA	22:15 SH'BAM CINEMA			
		22:15 CXWORX CINEMA				

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