

מערכת שעות ספטמבר 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:10 CXWORX CINEMA	06:40 CXWORX CINEMA	06:40 BODYBALANCE CINEMA	06:40 BODYPUMP CINEMA	06:40 BODYBALANCE CINEMA	06:40 BODYBALANCE CINEMA	06:40 BODYBALANCE CINEMA
09:10 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 L אימון תחנות מאיה אדה	07:25 CXWORX CINEMA	07:25 CXWORX CINEMA	07:25 BODYPUMP CINEMA	07:25 CXWORX CINEMA	07:30 L FITBALL מאיה אדה
10:00 BODYPUMP CINEMA	08:30 L SPINNING ליאור	08:30 L שריפת שומן שרון מימון	08:15 L אינטרוולים מאיה אדה	08:30 L התעמלות בריאותית גל קוסטריצה	08:15 L עיצוב שרון מימון	08:20 L שיעור כיסאות מאיה אדה
11:00 SH'BAM CINEMA	08:35 L CORE BALANCE מאיה	09:30 L PILATES שרון מימון	09:15 L מתיחות מאיה אדה	08:15 L SPINNING אורן אסף	09:05 L PILATES שרון מימון	08:15 L SPINNING דנה שוורצקורן
12:00 BODYBALANCE CINEMA	09:30 L YOGA לאה קמרי	10:30 SH'BAM CINEMA	10:15 L PILATES שלומית פרי	09:20 L PILATES גל קוסטריצה	10:20 L פלדנקרייז אורי סלעי	09:15 L שריפת שומן דנה שוורצקורן
	10:30 BODYBALANCE CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	11:15 BODYPUMP CINEMA	11:15 CXWORX CINEMA	11:20 BODYCOMBAT CINEMA	10:15 L PILATES שלומית פרי
	11:30 BODYPUMP CINEMA	17:00 L JUNIOR עדי בלום	12:05 CXWORX CINEMA	17:00 L עיצוב דינמי גל קוסטריצה	12:20 BODYBALANCE CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA
		17:00 L PILATES דנה שוורצקורן	16:45 L פלדנקרייז אורי סלעי	17:50 L PILATES גל קוסטריצה	16:00 SH'BAM CINEMA	17:00 L JUNIOR עדי בלום
		18:00 L עיצוב דנה שוורצקורן	17:00 L JUNIOR עדי בלום	19:00 L ZUMBA שרית שקדי	17:00 L JUNIOR עדי בלום	17:00 L פלדנקרייז אורי סלעי
		19:00 BODYPUMP CINEMA	17:45 L YOGA איריס שקלאר	20:00 RPM CINEMA	17:30 L בונה עצם רישל	18:00 L YOGA לאה קמרי
		20:00 L HIIT סער נגר	19:15 L עיצוב חגית	20:00 L HIIT סער נגר	18:15 L PILATES רישל	19:15 L ZUMBA תומר דפני
		20:30 BODYCOMBAT CINEMA	19:00 L SPINNING ליאור גוטשטט	20:20 BODYCOMBAT CINEMA	19:00 L עיצוב עדי בלום	20:30 L עיצוב שרית שקדי
		21:30 BODYPUMP CINEMA	20:05 L HIIT סער נגר	21:10 BODYBALANCE CINEMA	19:15 BODYPUMP CINEMA	21:15 CXWORX CINEMA
			20:10 CXWORX CINEMA		21:00 SH'BAM CINEMA	22:00 BODYBALANCE CINEMA

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

L שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | CINEMA שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

* 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.