

מערכת שעות ספטמבר 2019

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 L PILATES אילת	06:50 BODYBALANCE CINEMA	06:40 L YOGA אלון	06:50 BODYBALANCE CINEMA	06:40 L YOGA אלון	06:40 L PILATES גנייה
10:00 BODYBALANCE CINEMA	10:30 L SPINNING גיא	06:50 L SPINNING גיא	08:30 L PILATES מיכל	08:30 L בניית עצם אילת	08:30 L PILATES מיכל	06:50 L SPINNING גיא
11:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 L HIT BOX אבי	08:00 CXWORX CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	10:00 SH'BAM CINEMA	10:00 BODYPUMP CINEMA	08:00 L DYNAMIC SHAPE איילת
12:00 CXWORX CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	09:00 SH'BAM CINEMA	11:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	11:00 CXWORX CINEMA	09:00 BODYBALANCE CINEMA
13:00 SH'BAM CINEMA	13:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00 L SHAPE אלעד	16:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYCOMBAT CINEMA
14:00 BODYPUMP CINEMA	14:00 SH'BAM CINEMA	11:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 L PILATES אלעד	17:00 L SHAPE אלעד	17:00 L BOOTCAMP אור	11:00 SH'BAM CINEMA
15:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	18:30 L SPINNING אור	18:00 L HIP HOP לנה	18:00 L PILATES אלעד	16:00 L SHAPE אלעד
		17:00 L CORE PILATES אור	19:00 L BODYPUMP דוד	18:00 L SPINNING חן	18:45 L SPINNING גיא	17:00 L PILATES שחר
		18:00 L YOGA אורטל	20:00 L ZUMBA אביגיל	19:00 L HIIT עידו	19:00 L ZUMBA אביגיל	18:00 L SPINNING יולי
		19:30 BODYPUMP CINEMA	21:30 BODYBALANCE CINEMA	20:00 L YOGA דניאל	20:30 BODYPUMP CINEMA	18:00 L BODYPUMP שחר
		20:30 BODYBALANCE CINEMA		21:00 BODYPUMP CINEMA	21:30 CXWORX CINEMA	19:00 L HIIT עידו
						21:30 SH'BAM CINEMA

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

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-23:00 | ימי ו 08:00-18:00 | ימי שבת 08:00-17:00

* שיעורי LESMILLS BASIC הגיעו לאיקון! ההקרנה לפי דרישה על בסיס מקום פנוי. השעורים הנם 30 ד'.

* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת שעתים לפני כל שיעור באתר ובאפליקציה בלבד. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה * שיעורי RPM (ספינינג) וירטואליים מתקיימים לאורך כל שעות פעילות המועדון. נא להתעדכן באפליקציה.

להזמנת מקום www.iconfitness.co.il

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