

מערכת שעות סטודיו

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:00 BODYPUMP CINEMA	06:15 CXWORX CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	06:15 CXWORX CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA
10:10 BODYBALANCE CINEMA	07:00 BODYBALANCE CINEMA	06:50 BODYPUMP CINEMA	06:50 BODYBALANCE CINEMA	06:50 BODYBALANCE CINEMA	06:50 BODYPUMP CINEMA	06:50 BODYBALANCE CINEMA
12:00 BODYCOMBAT CINEMA	08:15 L GRIT סלבה	08:15 L עיצוב מירב	08:00 L BODYPUMP מיכל	08:00 L CXWORX סלבה	08:00 L עיצוב תמי	08:00 L מתיחות תמי
13:00 BODYPUMP CINEMA	09:00 L BODYBALANCE מיכל	09:15 BODYBALANCE CINEMA	09:10 L PILATES מיכל	08:45 L יונה יעל	09:00 BODYPUMP CINEMA	09:00 L עיצוב תמי
14:00 BODYBALANCE CINEMA	10:10 BODYPUMP CINEMA	10:15 CXWORX CINEMA	10:15 BODYPUMP CINEMA	10:00 CXWORX CINEMA	10:10 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYBALANCE CINEMA
15:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:15 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	11:15 BODYCOMBAT CINEMA	11:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:15 CXWORX CINEMA	11:05 BODYPUMP CINEMA
	13:30 BODYPUMP CINEMA	13:15-16:00 VOD TIME	12:15 BODYBALANCE CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:00-16:00 VOD TIME
	14:45 BODYBALANCE CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	13:15-16:00 VOD TIME	13:00-17:00 VOD TIME	13:00-16:00 VOD TIME	16:00 CXWORX CINEMA
		16:45 BODYBALANCE CINEMA	16:00 L ג'וניור שרון	17:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 L ג'וניור יעל	17:00 BODYPUMP CINEMA
		18:00 L BODY ATTACK גלי שמר	17:45 CXWORX CINEMA	17:55 L עיצוב מירב	17:15 CXWORX CINEMA	17:55 L PILATES מיכל
		19:00 L BODYPUMP סלבה	18:30 L יונה עדי	19:00 L BODYPUMP סלבה	18:00 BODYBALANCE CINEMA	19:00 L BODYPUMP סלבה
		20:10 L ZUMBA תמי	19:30 L עיצוב STRONG תמי	20:05 L אימון פונקציונלי סלבה	19:00 L עיצוב תמי	20:05 L CXWORX סלבה
		21:15 BODYCOMBAT CINEMA	21:00 BODYPUMP CINEMA	21:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 L ZUMBA תמי	20:40 BODYCOMBAT CINEMA
					21:00 BODYPUMP CINEMA	

שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | C I N E M A | שיעור מוקדן עם מאמן על מסך **L**

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

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

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

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

הדרכות

45 דקות של אימון אירובי מאתגר, מוזיקה ממריצה מדריכים מיומנים ומתאמנים שבועטים, מתאגרפים ושורפים קלוריות באימון אנרגטי מעלה דופק.

LES MILLS
BODYCOMBAT

שיעור אנרגטי לשריפת קלוריות המשלב אלמנטים שונים של כושר.

BODY ATTACK

45 דקות של לאימון משקולות עם משקלים קלים המחזק את כל חלקי הגוף במסגרת אימון קבוצתי המתאים לנשים וגברים.

LES MILLS
BODYPUMP

45 דקות של אימון המשלב יוגה טאי צי, פילאטיס המשפר גמישות, איזון ונשימה. לסיום 10 דקות נוספות של מדיציה שתשאיר אותך רגוע ונינוח.

LES MILLS
BODYBALANCE

45 דקות של שיעור אירובי דאנס, לגברים ונשים, אשר משלב מוזיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.

ZUMBA
ENERGY

30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.

LES MILLS
CXWORX

קבוצות אימון קטנות עם מאמן צמוד עד 10 מתאמנים בקבוצה.

ICON JUNIOR

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME