

מערכת שעות

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:15 BODYPUMP CINEMA	07:00 SH'BAM CINEMA	07:00 BODYPUMP CINEMA	07:00 CXWORX CINEMA	07:00 BODYPUMP CINEMA	07:30 PILATES נברים אריאלה	07:00 SH'BAM CINEMA
09:15 BODYCOMBAT CINEMA	08:00 מדרגה מיטל	08:00-09:30 YOGA קתרין	08:00 עיצוב וחיוק דגנית	08:00 פלדנקרייז ורד	08:30 PILATES אריאלה	08:00 PILATES רוני
11:15 SH'BAM CINEMA	09:00 EXTREME מיטל	09:45 PILATES רצפה אוסו	08:30 TOTAL SPIN יחיאל	09:00 עיצוב קל ומתיחות ציפי	09:30 ויני יוגה איתן	08:30 TOTAL SPIN שביט
12:15 BODYBALANCE CINEMA	10:00 BODYCOMBAT CINEMA	10:45 SH'BAM CINEMA	09:00 מתיחות דגנית	10:00 BODYBALANCE CINEMA	10:30 עיצוב וחיסוב דגנית	09:00 מתיחות טלי
	11:00 BOOT CAMP יחיאל	12:00 BODYPUMP CINEMA	09:30 פלדנקרייז פרידה	11:00 SH'BAM CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	10:00 PILATES טלי מחליס
	12:30 CXWORX CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	10:30 NIA דלית	12:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA
	13:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 PILATES רצפה מיטל	16:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 PILATES אוסו בר נתן	16:00 BODYPUMP CINEMA
	08:00-12:00 קורס מאמנים	18:00 עיצוב דינאמי מיטל	17:00 ICONKIDS חוג הילדים	17:00 KICKBOX תמיר	18:00 BOOT CAMP יחיאל	17:00 ICONKIDS חוג הילדים
		19:00 BODYBALANCE CINEMA	18:00 TOTAL BODY רוני	18:00 מכשירים אתי	19:00 BOOT CAMP יחיאל	18:00 עיצוב וחיסוב מיטל
		19:00 SPINNING יחיאל	19:00 ZUMBA אתי	19:00 XTREME ציפי	20:00 BODYCOMBAT CINEMA	19:00 BODYPUMP ציפי
		20:00 BODYPUMP CINEMA	20:00 CROSS COUNTRY אורן	20:00 PILATES אוסו בר נתן	21:00 BODYBALANCE CINEMA	20:00 YOGA קתרין
		21:00 SH'BAM CINEMA	20:00 TABATA בר-לבב	21:00 BODYCOMBAT CINEMA		20:00 SPINNING אורן
			21:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00-22:00 קורס מאמנים מתקיים בחדר הספינינג		21:00 BODYCOMBAT CINEMA

שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | שיעור מוקדן עם מאמן על מסך CINEMA

יום ג' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR FITNESS

יום ב' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR BUILDING

יום א' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR BURNING

הדרכות

\* הרשמה 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.

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