

מערכת שעות פברואר 2020

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	08:30 עיצוב דינאמי סבלי / נוי בוזגלו
07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 CXWORX CINEMA	08:30 עיצוב סבלי	09:30 מתיחות סבלי / נוי בוזגלו
08:30 עיצוב וחיטוב מרי גרה	08:30 עיצוב דינאמי קטיה שיפולין	08:30 עיצוב חן פדלמן	08:30 עיצוב מדרגה קטיה שיפולין	08:30 עיצוב דינמי חן רג'ואן	09:30 פונקציונלי סבלי	16:00 SPINNING CINEMA
09:30 PILATES ליהי כהן	09:30 PILATES אלכסנדרה	09:30 מתיחות חן פדלמן	09:30 פילאטיס בונה עצם ליהי כהן	09:30 פיטבול דינמי חן רג'ואן	09:30 ZUMBA מרי גרה	17:00 SPINNING CINEMA
10:30 BODYPUMP CINEMA	16:00 SPINNING CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA	12:00 SPINNING חן שחר	18:00 BODYCOMBAT CINEMA
11:30 BODYCOMBAT CINEMA	17:00 PILATES נוי בוזגלו	11:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	19:00 היט/עיצוב הגוף סבלי / נוי
16:00-18:00 אימון ילדים	18:00 עיצוב וחיטוב חן שחר	16:00 SPINNING CINEMA	16:00 SPINNING CINEMA	16:00 SPINNING CINEMA	13:00 BODYPUMP אביחי שגב	20:00 BODYPUMP CINEMA
18:00 עיצוב נוי בוזגלו	19:00 SPINNING אמיר כץ	17:00 SPINNING CINEMA	17:00 SPINNING CINEMA	17:00 SPINNING CINEMA	14:00 PILATES אלכסנדרה ויינר	
19:00 סדנת בטן סבב מדריכים	19:00 סדנת בטן סבב מדריכים	18:00 בטן ישבן ירכיים אמיר כץ	16:00-18:00 אימון ילדים	16:00-18:00 אימון ילדים	15:00 צ'יקונג אלכסנדרה	
19:00 YOGA שרי להב	19:00 בטן + GRIT סבלי	19:00 BODYPUMP אמיר כץ	18:00 PILATES שרי להב	18:00 PILATES ברטה	16:00 SPINNING CINEMA	
19:00 SPINNING חן/נוי	20:00 עיצוב דינאמי אמיר כץ	20:00 סדנת בטן סבב מדריכים	19:00 SPINNING נוי בוזגלו	19:00 GRIT סבלי	17:00 SPINNING CINEMA	
20:30 BODYPUMP אביחי שגב	20:00 QUEENAX TRX סבלי	20:30 KICKBOX בר בירם	19:00 YOGA שרי להב	19:30 KICKBOX שי מוניס		
21:30 BODYBALANCE CINEMA	21:00 PILATES ליהי כהן	21:00 PILATES ברטה	20:00 אינטרוול/GRIT סבלי			
	22:00 CXWORX CINEMA	21:00 SH'BAM CINEMA	21:00 (עד 12 איש) TRX VIP סבלי			

שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | C I N E M A | שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

הדרכות יום א' 18:30 | יום ב' 18:30 | יום ג' 18:30 | יום ד' 18:30
 הדרכה על תכניות אימונים | הדרכה על תכניות אימונים | הדרכה על תכניות אימונים | הדרכה על תכניות אימונים
 ICON FOR BURNING | ICON FOR FUNCTIONAL | ICON FOR BUILDING | ICON FOR FITNESS

* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור, באתר. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה.
 * הכרטיסיה לשיעור KICKBOX של 10 כניסות בעלות 300 שח, שיעור חד פעמי בעלות 40 שח.
 * 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.

LES MILLS
SH'BAM

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

שיעור עיצוב וחיטוב הגוף עם דגש על שרירי הבטן והישבן.

BODY SCULPTURE

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

LES MILLS
BODYPUMP

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.

TRX

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 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.

LES MILLS
RPM

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!

HIIT

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

SPINNING.

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

ZUMBA
FITNESS

30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.

LES MILLS
CXWORX

אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

BOOTCAMP

שילוב מיוחד בין פילאטיס ועיצוב הגוף

CORE POWER

קבוצות אימון קטנות עם מאמן צמוד עד 10 מתאמנים בקבוצה.

ICON JUNIOR

אלמנטים שונים מתחום הכושר כגון כוח, יציבות, סיבולת לב ריאה, תוך דגש ולימוד לביצוע התרגילים בטכניקה נכונה.

ICON BASE

ימים שני ורביעי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME