

מערכת שעות פברואר 2020















שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 CXWORX CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 RPM CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA
09:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 CXWORX CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 GRIT CINEMA	07:30 CXWORX CINEMA
10:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 L PILATES ליהי	08:30 L פונקציונלי TRX פיני	08:30 BODYBALANCE CINEMA	08:30 L PILATES ליהי	08:30 L פונקציונלי TRX פיני	08:30 L PILATES ענבר
10:30 RPM CINEMA	09:30 L SPINNING ליהי	09:30 BODYPUMP CINEMA	09:30 CXWORX CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA	09:30 SPINNING CINEMA
11:30 GRIT CINEMA	10:30 RPM CINEMA	11:30 BODYCOMBAT CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	10:00 BODYCOMBAT CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA
17:30 BODYBALANCE CINEMA	11:30 GRIT CINEMA	12:30 RPM CINEMA	12:30 RPM CINEMA	13:30 RPM CINEMA	12:30 BODYPUMP CINEMA	12:30 GRIT CINEMA
18:30 BODYPUMP CINEMA	14:00 L BODYPUMP קטי	13:30 BODYBALANCE CINEMA	13:30 GRIT CINEMA	14:30 BODYPUMP CINEMA	13:30 BODYCOMBAT CINEMA	13:30 BODYCOMBAT CINEMA
19:30 BODYCOMBAT CINEMA		14:30 CXWORX CINEMA	14:30 CXWORX CINEMA	16:00 L אימון ילדים תהילה	14:30 RPM CINEMA	14:30 RPM CINEMA
20:30 CXWORX CINEMA		15:30 GRIT CINEMA	15:30 BODYPUMP CINEMA	17:15 L יוגילאטיס קורין	15:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYBALANCE CINEMA
20:30 SPINNING CINEMA		16:00 L אימון ילדים שלי	16:30 BODYBALANCE CINEMA	18:30 L HIIT אסיל	16:30 GRIT CINEMA	17:30 L פונקציונלי אסיל
		17:30 L FAT BURN קורין	18:30 L PILATES ליהי	19:30 L BOOTCAMP אסיל	18:30 L עיצוב וחיטוב דני חן	18:30 L BOOTCAMP אסיל
		18:30 L יוגילאטיס מתוחות קורין	19:30 L SPINNING ליהי	20:30 BODYPUMP CINEMA	19:30 L PILATES ליהי	19:30 L KICKBOX פיני
		19:30 L עיצוב דינאמי אסיל	20:30 L SPINNING ליהי		20:30 L SPINNING ליהי	20:35 L ZUMBA צליל
						21:30 TRIP 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 06:00-16:00 | ימי שבת 08:00-13:00, 17:00-22:00

* 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.

אימון הכושר האולטימטיבי לילדים בקבוצת בוטיק קטנה (עד 10 ילדים), בליווי מאמן צמוד תוך חווית יסודות חדר הכושר בסטודיו, ספינינג, אימוני משקל גוף ועוד.	ICON JUNIOR	60 דק'	
אימון פונקציונלי עם מדריכי הבית של אייקון פיטנס, המציעים אימונים מגוונים במתחם הקווינקס הייחודי לרשת. הדרך המושלמת לגיוון האימונים שלכם - חזיה חדשה בכל אימון.	QUEENAX TRX	30 דק'	
"גליידינג דיסק" הן דיסקיות בד המתאימות לאימוני אירובי גמישות ויציבה. הגליידינג דיסק (GLIDING DISC) מתאים למגוון תרגילים לחיזוק וחיטוב הרגליים והזרועות, חיזוק שרירי הליבה, גמישות, יציבה וסיבולת אירובית העבודה עם הדיסקיות דורשת מהגוף לדחוף ולמשוך אותן חזק יותר לכיוון הרצפה ולהפעיל יותר כח	GLIDING DISC	30 דק'	
בודי פאמפ - אימון משקולות המחזק את כל קבוצות השרירים בגוף. בכל אימון שריפת קלוריות מוגברת, תוך שימוש בתרגילים הטובים ביותר במסגרת אימון קבוצתי (סקווט, מכרעים, לחיצות וכדו'). מאפשר לכל מתאמן לעבוד עם המשקל המתאים לו ולקבוע את עצימות האימון בהתאם ליכולותיו להשגת התוצאות.	BODYPUMP LESMILLS	60 דק'	
בודי קומבאט - אימון סבולת לב ריאה המשלב אומנויות לחימה כמו קראטה, איגרוף, טאי צ'י ומוי טאי. אימון איכותי הכולל הפעלה של כל שרירי הגוף, התורם לשריפת קלוריות מוגברת, שיפור קואורדינציה, יציבה ושרירי ליבה, תורם לשחרור לחצים ובונה בטחון עצמי.	BODYCOMBAT LESMILLS	60 דק'	
בודי אטאק - אימון אינטרוולים בעצימות בינונית עד גבוהה המשפר את רמת הכושר ומחזק את הגוף. שילוב של תנועות אתלטיות ואירוביות עם תרגילי כח ויציבה. 11 טרקים של מוזיקה ביניהם 2 שיאי קרדיו. שריפה קלורית מוגברת, שיפור סבולת לב ריאה. אופציות לעבודה בעצימויות משתנות המתאימות לרמת הכושר של המשתתף.	BODYATTACK LESMILLS	60 דק'	
גריט - אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה המשלב מרכיבי כושר שונים לתוצאות מקסימליות ולפיתוח יכולות אתלטיות (זריזות, כוח מתפרץ ועוד), ירידה באחוזי שומן ועליה במסת השריר. אימון עצים שהאפקט שלו מהיר מאד והתוצאות נראות ומורגשות כבר לאחר מספר אימונים. מתאים למתאמנים בריאים בעלי כושר גופני בסיסי.	GRIT LESMILLS	30 דק'	
ספינינג - אימון רכיבה על אופניים שאורכו 50 דק' לציליל מוזיקה עצמתית. האימון מדמה רכיבת אופניים בתנאי שטח משתנים כגון מישורים, גבעות וטיפוס הרים. מבנה האימון והקצב מבטיח שריפה קלורית מוגברת ואימון זווה ברמה גבוהה, תוך חיזוק שרירי הרגליים, ירכיים וישבן.	SPINNING Indoor Cycling	60 דק'	
ספינינג סינמה - אימון הרכיבה על אופניים חזק מתמיד והפעם במתכונת סינמה המאפשרת לכל מתאמן להתאמן בשעות הנוחות לו.	RPM LESMILLS	50 דק'	
ש'בם - אימון המתאים לכל המתאמנים בכל הרמות, הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים לביצוע. משפר את הכושר הגופני ותורם לשריפת שומנים, משפר קואורדינציה ובעיקר ממש כף. האימון מוצע במתכונת סינמה.	SH'BAM LESMILLS	45 דק'	
זומבה - שיעור אירובי דאנס בקצב לטיני שיסחוף אתכם עם מוזיקה דרום אמריקאית תוך שיפור הקורדינציה וסיבולת לב הריאה. תורם רבות לשיפור מצב הרוח בזמן האימון ולאחריו.	ZUMBA FITNESS	50 דק'	
סי איקס - אימון שרירי הליבה (CORE) מהירכיים ועד הכתפיים. מאתגר פיזית ומנטאלית, משפר כח פונקציונלי עבור משימות הדורשות שיווי משקל, תנועה ופעילויות יום יומיות. מונע פציעות ומשפר יציבה. מספק הבנה טובה יותר באשר לאופן ביצוע התרגילים מעורר מוטיבציה ומדרבן את המתאמן להצליח מחוץ לאיזור הנוחות	CXWORX LESMILLS	30 דק'	
בודי באלאנס - אימון המשלב טאי צ'י יוגה, פילאטיס ומדיטציה בסופו שמשאיר אותנו רגועים ונינוחים. משפר יציבה, גמישות מפרקית וטווחי תנועה ומפחית סיכון לפציעות. מפחית לחצים ומשפר כח שרירי ליבה ושיווי משקל.	BODYBALANCE LESMILLS	55 דק'	
תרגול פיזי המשלב תרגילי גמישות, כוח והתבוננות פנימית ושיקוף לחיי היום יום שלנו. אשטנגה - דגש על נשימה נכונה בזמן מאמץ. ויניאסה - תרגול בדגש על זרימה עם הקשבה לנשימה ולגוף. (בשילוב עם אשטנגה) אינטגרטיבית - שילוב סוגי יוגה שונים.	YOGA	60 דק'	
משפר כח של שרירים עמוקים וחיצוניים, מתאים לכל הרמות, משפר יציבה ומעלה מודעות בנוגע לאיכות ביצוע. משפר טווחי תנועה ומאזן גוף ונפש CORE PILATES - אימון המתמקד בתנועה, יציבה, מתיחות וחיזוק שרירי ליבה תוך שילוב של כל האלמנטים יחד.	פילאטיס	60 דק'	
בוט קאמפ - אימון אינטרוולים פונקציונלי המבוסס על פי שיטת האימון של המארינס האמריקאי, העובד על כל מרכיבי הכושר הגופני.	BOOT CAMP	60 דק'	
שיעור חיזוק ועיצוב העובד על כל חלקי הגוף, תוך חלוקת הגוף לקבוצות שרירים. בשיעור ניתן דגש לשרירי הליבה והוא מתאים לכל הרמות.	עיצוב	60 דק'	
אימון משלים המשלב תרגילי בטן שונים עם מתיחות. מתאים לכל הרמות.	בטן ומתיחות	30 דק'	