

מערכת שעות מרץ 2020

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:30 BODYPUMP CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA
10:30 BODYBALANCE CINEMA	07:20 BODYBALANCE CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA
08:30 L בטן מתיחות חדר כושר	08:30 L עיצוב שחר שריר	08:30 L בטן מתיחות חדר כושר	08:30 L PILATES טלי אסף	07:20 L YOGA אקטירינה אודסקי	08:00 BODYPUMP CINEMA	08:30 L עיצוב וחיוק טלי אסף
09:30 SPINNING CINEMA	08:30 L בטן מתיחות חדר כושר	09:30 CXWORX CINEMA	08:30 L בטן מתיחות חדר כושר	08:30 L בטן מתיחות חדר כושר	08:30 L בטן מתיחות חדר כושר	08:30 L בטן מתיחות חדר כושר
18:30 CXWORX CINEMA	09:00 L SPINNING גבי שוורץ	10:30 BODYPUMP CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA
19:30 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA
	12:30 CXWORX CINEMA	19:30 L פונקציונאלי רז קאופמן	12:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	16:30 BODYPUMP CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA
	13:30 BODYCOMBAT CINEMA	20:00 L ZUMBA נופר זדה	19:00 L YOGA קמיליה	16:30 BODYBALANCE CINEMA	19:30 L PILATES מישל	16:00 BODYCOMBAT CINEMA
	14:30 BODYBALANCE CINEMA		20:00 L DANCE טלי אסף	19:00 SPINNING CINEMA	19:30 L פונקציונאלי איתי ניסני	18:30 L PILATES רוית תומרקין
	15:30 CXWORX CINEMA			20:30 L ZUMBA נופר זדה	20:30 L KICKBOX שחר שריר	19:30 L SPINNING הלן זף
						20:00 L HIIT אביטל וקס
						20:30 CXWORX 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 07:00-18:00 | ימי שבת 08:00-13:00, 17:00-22:00

<p>הדרכות</p> <p>יום א' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BURNING</p>	<p>יום ב' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR FUNCTIONAL</p>	<p>יום ג' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BUILDING</p>	<p>יום ה' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR FITNESS</p>
---	---	---	--

* 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.

LES MILLS
SH'BAM

45 דקות של אימון אירובי מאתגר, מוזיקה ממריצה מדריכים מיומנים ומתאמנים שבועטים, מתאגפים 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 של 30 דקות המשלב עבודת כוח ואירובי התורם לשיפור הכושר הגופני. אימון עצים ומאתגר שנמצא יעיל לשריפת קלוריות עד 24 שעות לאחריו, לא לבעלי לב חלש!

GRIIT

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