

מערכת שעות מרץ 2020

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
18:00 BODYCOMBAT CINEMA	06:30 BODYPUMP CINEMA	06:30 BODYBALANCE CINEMA	06:30 BODYPUMP CINEMA	06:30 CXWORX CINEMA	06:30 BODYPUMP CINEMA	06:30 BODYPUMP CINEMA
19:00 BODYPUMP CINEMA	07:30 CXWORX CINEMA	07:30 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 CXWORX CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA
20:00 TABATA אביבית פרידה	08:30 עיצוב ציון ארביב	08:30 עיצוב קטיה	08:30 עיצוב מרי גרה	08:30 עיצוב חן שחר	08:30 עיצוב עופרה	08:00 עיצוב אביבית פרידה
	09:30 ZUMBA ציון ארביב	09:30 מתיחות קטיה	09:30 YOGA שרי להב	09:30 PILATES מתיחות חן שחר	09:30 PILATES עופרה	09:30 PILATES בר בירם
	13:30 BODYPUMP עופרה	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA	10:30 BODYCOMBAT CINEMA
	14:30 PILATES ליהי כהן	11:30 BODYCOMBAT CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 BODYCOMBAT CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA
		12:30 SH'BAM CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 SH'BAM CINEMA	12:30 BODYCOMBAT CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA
		16:00 אימון ילדים	18:00 עיצוב סבלי	16:00 אימון ילדים	17:00 PILATES חן פדלמן	16:00 אימון ילדים
		17:00 אימון ילדים	19:00 ZUMBA מרי גרה	17:00 אימון ילדים	18:00 עיצוב חן פדלמן	17:00 אימון ילדים
		18:00 BODYBALANCE CINEMA	20:00 BODYPUMP מרי גרה	18:00 עיצוב אביבית	19:00 YOGA שרי להב	18:00 עיצוב סבלי
		18:00 PILATES טליה וקנין	21:00 TRX טליה תורגמן	19:00 BODYPUMP עופרה	20:00 אינטרוול בר בירם	19:00 KICKBOX שי מוניס
		19:00 GRIT + בטן טליה תורגמן		20:00 KICKBOX עופרה	21:00 PILATES בר בירם	20:00 BODYPUMP סבלי שמקוב
				21:00 PILATES שרי להב		21:00 ZUMBA אודל ברששת

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

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

* ההרשמה 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.

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