

מערכת שעות מרץ 2020

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
19:00 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 SH'BAM CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 בונה עצם אירית פריש	07:30 יוגה לאטיס אירית פריש	07:30 BODYPUMP CINEMA
20:00 BODYPUMP CINEMA	08:30 CORE FITNESS תרצה	08:30 עיצוב אריאלה	08:30 עיצוב ריטה	08:30 פלדנקרייז יעל	08:30 עיצוב דינאמי תרצה	08:30 פלדנקרייז יעל
21:00 BODYBALANCE CINEMA	08:30 SPINNING כלנית	09:30 CORE PILATES אריאלה	09:30 פלדנקרייז יעל	09:30 עיצוב & CORE אריאלה	09:30 בטן ומתיחות תרצה	09:30 עיצוב & CORE אריאלה
	09:30 CORE PILATES תרצה	10:30 PILATES אירית	11:00 BODYPUMP CINEMA	10:30 PILATES אירית	12:00 BODYPUMP CINEMA	11:30 BODYCOMBAT CINEMA
	10:30 SH'BAM CINEMA	11:30 CXWORX CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	11:30 BODYCOMBAT CINEMA	17:00 פלדנקרייז יעל	16:00 * חוג ג'וניור אלכס
	11:30 BODYPUMP CINEMA	16:00 * חוג ג'וניור אלכס	17:00 פלדנקרייז יעל	16:00 חוג ג'וניור אלכס	18:00 CORE PILATES אריאלה	17:00 YOGA מירי
	12:30 CXWORX CINEMA	17:00 BODYBALANCE CINEMA	18:00 CORE PILATES אריאלה	17:00 * PILATES תרצה	19:00 BODYCOMBAT CINEMA	18:00 עיצוב דינאמי מירי
		18:00 עיצוב דרים	19:00 אינטרוולים כנרת	18:00 עיצוב דינאמי תרצה	19:00 SPINNING דרים	19:00 HIIT כנרת
		19:00 BODYCOMBAT CINEMA	19:00 SPINNING כלנית	19:00 SPINNING שירלי	19:00 CXWORX CINEMA	19:00 SPINNING כלנית
		20:00 ZUMBA סימונה	20:00 DYNAMIC PILATES כנרת	19:00 ZUMBA סימונה	19:30 BODYPUMP רעיה	20:00 BODYBALANCE CINEMA
		21:00 BODYBALANCE CINEMA	21:10 BODYBALANCE CINEMA	20:00 TABATA שירלי	20:30 BODYBALANCE CINEMA	21:00 SH'BAM CINEMA
				21:00 BODYCOMBAT CINEMA		

* חוג הג'וניור (גילאי 11-14) הינו בתשלום. ניתן להגיע לאימון ניסיון בתיאום מראש *6628

ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00, 14:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME

שעות פעילות המועדון ימי א-ה 06:00-23:30 | ימי ו 06:00-16:00 | ימי שבת 18:30-23:30

CINEMA SPINNING

שיעורי הסינמה בספינינג מוקרנים בכל שעה מלבד זמנים בהם מתקיימים שיעור עם מדריך.

שיעור CINEMA

שיעור מוקרן על מסך עם מדריך וירטואלי בסטודיו ובספינינג

שיעור LIVE

שיעור נוכח עם מאמן בסטודיו

* ההרשמה לשיעורי הסטודיו החיים נפתחת שעתיים לפני כל שיעור, ההרשמה לשיעורי הספינינג החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור. ההרשמה באתר ובאפליקציה בלבד.

* 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.

