

מערכת שעות מרץ 2020

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 BODYPUMP CINEMA	06:10 BODYBALANCE CINEMA	06:10 CXWORX CINEMA	08:30 SH'BAM CINEMA
07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 CXWORX CINEMA	07:20 BODYPUMP CINEMA	07:20 BODYBALANCE CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA
08:30 עיצוב וחיטוב רויטל הרוש	08:30 PILATES יובל שחר	08:30 עיצוב וחיזוק שלומית שקד	08:30 YOGALATES ניקול עמר	08:30 מתחילים ZUMBA אלונה ילקין	08:00 TOTAL BODY דובי אשל	10:30 BODYBALANCE CINEMA
09:30 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	09:30 BODYPUMP CINEMA	09:30 BODYBALANCE CINEMA	09:00 פונקציונאלי דובי אשל	18:30 BODYPUMP CINEMA
10:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	11:30 BODYBALANCE CINEMA	10:30 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	08:30 SPINNING משה בונקר	20:00 ZUMBA הדס גלברט
11:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYBALANCE CINEMA	
12:30 CXWORX CINEMA	16:30 * חוג כושר נוער יובל שחר	16:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	
16:00 BODYCOMBAT CINEMA	17:30 בטן ישבן ירכיים שלומית שקד	17:30 YOGA יוליה	16:30 CXWORX CINEMA	17:30 * חוג כושר ילדים יובל שחר	13:30 BODYPUMP CINEMA	
17:00 * HIP HOP ילדים שיר קליין	18:30 עיצוב מדרגה איילת ארד	18:30 עיצוב וחיטוב יובל שחר	18:30 PILATES רויטל הרוש	18:30 PILATES רויטל הרוש	14:30 BODYCOMBAT CINEMA	
18:00 עיצוב דינמי איילת ארד	19:30 PILATES ניקול עמר	19:30 PILATES ענבל רותם	19:30 ZUMBA שחר גולוב	19:30 SPINNING יפעת גודינגר	15:30 BODYBALANCE CINEMA	
19:00 פונקציונלי לאמיצים יובל שחר	20:30 ZUMBA סאידה גנם	19:30 SPINNING יפעת גודינגר	20:30 פונקציונאלי מיכל גולדהירש	19:30 BODYPUMP יובל שחר	16:30 CXWORX CINEMA	
19:30 SPINNING יפעת גודינגר	21:30 BODYPUMP CINEMA	20:30 ZUMBA אור אושרי	21:30 SH'BAM CINEMA	21:30 BODYCOMBAT CINEMA		
20:15 PILATES רותם דעי		21:30 BODYCOMBAT CINEMA				
21:15 חודש ZUMBA סאידה גנם						

L
שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו
CINEMA
שיעור מוקרן עם מאמן על מסך
*
חוג הילדים הינו בתשלום,
ניתן להגיע לאימון נסיון בתיאום מראש.

חוג ג'וניור
גילאי 9-13
ניתן להגיע
לשיעור ניסיון
ללא תשלום

הטבה למנויים:
כרטיס אורח
מתנה:
פרטים בקבלה

יום שני 9.3
יום האישה באייקון
מסיזומבה
ניתן להזמין חברות

שעות פעילות המועדון | ימי א-ה 06:00-23:00 | ימי ו 06:00-18:00 | ימי שבת 08:00-13:00, 18:00-22:00

יום א' 18:30 הדרכה על תכניות אימונים ICON FOR BURNING	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
---	--	--	---

* 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.

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