

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
09:10 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:30 <b>L</b> <b>אימון תחנות</b> מאיה אדה	06:40 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	06:40 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	06:40 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	06:40 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	06:40 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
09:10 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	08:30 <b>L</b> <b>SPINNING</b> ליאור	07:25 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:25 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:25 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	07:25 <b>CXWORX</b> CINEMA	07:30 <b>L</b> <b>FITBALL</b> מאיה אדה
10:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	08:35 <b>L</b> <b>CORE BALANCE</b> מאיה	08:30 <b>L</b> <b>שריפת שומן</b> שרון מימון	08:15 <b>L</b> <b>אינטרוולים</b> מאיה אדה	08:30 <b>L</b> <b>התעמלות בריאותית</b> גל קוסטריצה	08:15 <b>L</b> <b>עיצוב</b> שרון מימון	08:20 <b>L</b> <b>שיעור כיסאות</b> מאיה אדה
11:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	09:30 <b>L</b> <b>YOGA</b> מישאל	09:30 <b>L</b> <b>PILATES</b> שרון מימון	08:50 <b>L</b> <b>מתיחות</b> מאיה אדה	09:20 <b>L</b> <b>PILATES</b> גל קוסטריצה	09:05 <b>L</b> <b>PILATES</b> שרון מימון	09:15 <b>L</b> <b>שריפת שומן</b> עידן סומך
12:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	10:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	10:30 <b>SH'BAM</b> CINEMA	10:15 <b>L</b> <b>PILATES</b> שלומית פרי	11:15 <b>CXWORX</b> CINEMA	10:20 <b>L</b> <b>פלדנקרייז</b> אורי סלעי	10:15 <b>L</b> <b>PILATES</b> שלומית פרי
	11:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	16:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:15 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	17:00 <b>L</b> <b>עיצוב דינמי</b> גל קוסטריצה	11:20 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA
		17:00 <b>L</b> <b>JUNIOR</b> עדי בלום	12:05 <b>CXWORX</b> CINEMA	17:50 <b>L</b> <b>PILATES</b> גל קוסטריצה	12:20 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	17:00 <b>L</b> <b>JUNIOR</b> עדי בלום
		17:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> דנה שוורצקורן	16:45 <b>L</b> <b>פלדנקרייז</b> אורי סלעי	19:00 <b>L</b> <b>ZUMBA</b> שרית שקדי	16:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	17:00 <b>L</b> <b>פלדנקרייז</b> אורי סלעי
		18:00 <b>L</b> <b>JUNIOR</b> עדי בלום	17:00 <b>L</b> <b>JUNIOR</b> עדי בלום	20:00 <b>RPM</b> CINEMA	17:00 <b>L</b> <b>JUNIOR</b> עדי בלום	18:15 <b>L</b> <b>YOGA</b> מישאל
		18:00 <b>L</b> <b>עיצוב</b> דנה שוורצקורן	18:00 <b>L</b> <b>JUNIOR</b> עדי בלום	20:00 <b>L</b> <b>HIIT</b> יובל איציק	18:00 <b>L</b> <b>JUNIOR</b> עדי בלום	19:20 <b>L</b> <b>ZUMBA</b> תומר דפני
		19:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	19:15 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	20:20 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	17:30 <b>L</b> <b>בונה עצם</b> רישל	20:30 <b>L</b> <b>עיצוב</b> שרית שקדי
		20:00 <b>L</b> <b>HIIT</b> יובל איציק	19:00 <b>L</b> <b>SPINNING</b> ליאור גוטשטט	21:10 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	18:15 <b>L</b> <b>PILATES</b> רישל	21:15 <b>CXWORX</b> CINEMA
		20:30 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	20:00 <b>L</b> <b>HIIT</b> ליאור גוטשטט		19:15 <b>L</b> <b>עיצוב דינמי</b> דנה שוורצקורן	22:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
		21:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	20:10 <b>CXWORX</b> CINEMA		20:00 <b>L</b> <b>שריפת שומן</b> דנה שוורצקורן	
					21:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	

הדרכות

יום א' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR BURNING

יום ב' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR BUILDING

יום ג' 19:00  
הדרכה על תכניות אימונים  
ICON FOR FITNESS

יום ד' 19:00  
הדרכה על מערכות  
MY WELLNESS & PREVA

שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | CINEMA | שיעור מוקרן עם מאמן על מסך **L**

\* 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.

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, ירכיבים 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 מביטיח 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.



ימים ראשון-חמישי  
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים  
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME