

מערכת שעות מרץ 2020

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	08:30 <b>L</b> <b>PILATES</b> אילת	06:50 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	06:40 <b>L</b> <b>YOGA</b> אלון	06:50 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	06:40 <b>L</b> <b>YOGA</b> אלון	06:40 <b>L</b> <b>PILATES</b> גנייה
10:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	10:30 <b>L</b> <b>SPINNING</b> גיא	06:50 <b>L</b> <b>SPINNING</b> גיא	08:30 <b>L</b> <b>מתחות</b> נעמה	10:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	08:30 <b>L</b> <b>CORE PILATES</b> אור	06:50 <b>L</b> <b>SPINNING</b> גיא
11:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	11:00 <b>L</b> <b>HIT BOX</b> אבי	08:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	10:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	10:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	08:30 <b>L</b> <b>DYNAMIC SHAPE</b> איילת
12:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	08:30 <b>L</b> <b>PILATES</b> מיכל	11:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	16:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	09:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA
13:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	13:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	09:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	16:00 <b>L</b> <b>SHAPE</b> אלעד	17:00 <b>L</b> <b>SHAPE</b> אלעד	16:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	10:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA
14:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	14:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	10:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	17:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> אלעד	18:00 45 MIN <b>L</b> <b>HIIT</b> מיטל	17:00 30 MIN <b>L</b> <b>TRX</b> מיטל	11:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA
15:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	18:45 <b>L</b> <b>BODYPUMP</b> אורטל	19:00 <b>L</b> <b>YOGA</b> נועה	17:35 30 MIN <b>L</b> <b>TRX</b> מיטל	16:00 <b>L</b> <b>SHAPE</b> אלעד
		16:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	18:45 50 MIN <b>L</b> <b>HIIT SPIN</b> אור	21:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	18:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> אלעד	17:00 <b>L</b> <b>YOGILATES</b> שחר
		17:00 <b>L</b> <b>CORE PILATES</b> אור	20:00 <b>L</b> <b>ZUMBA</b> אבישג		18:45 <b>L</b> <b>SPINNING</b> גיא	18:00 <b>L</b> <b>SPINNING</b> יולי
		18:00 <b>L</b> <b>YOGA</b> אורטל	21:30 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA		19:30 <b>L</b> <b>ZUMBA</b> אביגיל	18:00 <b>L</b> <b>BODYPUMP</b> שחר
		19:00 <b>L</b> <b>אימון תחות</b> אנסטייה			21:30 <b>CXWORX</b> CINEMA	19:15 <b>L</b> <b>HIIT</b> יולי
		19:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA				21:30 <b>SH'BAM</b> CINEMA
		20:30 <b>BODYBALANCE</b> 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 08:00-18:00 | ימי שבת 08:00-17:00

\* שיעורי LESMILLS BASIC הגיעו לאיקון! ההקרנה לפי דרישה על בסיס מקום פנוי. השעורים הנם 30 ד'.

\* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת שעתים לפני כל שיעור באתר ובאפליקציה בלבד. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה \* שיעורי RPM (ספינינג) וירטואליים מתקיימים לאורך כל שעות פעילות המועדון. נא להתעדכן באפליקציה.

להזמנת מקום [www.iconfitness.co.il](http://www.iconfitness.co.il)

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 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.



ימים ראשון-חמישי  
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים  
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME