

! C O N

F I T N E S S

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:30 L עיצוב נוי בוזגלו סבלי	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA	06:30 SPINNING CINEMA
09:30 L מתיחות נוי בוזגלו סבלי	08:30 L עיצוב סבלי	07:30 CXWORX CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA	07:30 BODYBALANCE CINEMA	07:30 BODYCOMBAT CINEMA	07:30 BODYPUMP CINEMA
16:00 SPINNING CINEMA	09:30 L TRX סבלי	08:30 L עיצוב דינמי חן אטלי	08:30 L עיצוב מדרגה קטיה שיפולין	08:30 L עיצוב חן אטלי	08:30 L עיצוב דינאמי קטיה שיפולין	08:30 L עיצוב וחיסוב מרי גרה
17:00 SPINNING CINEMA	09:30 L מתיחות בר בירם	09:30 L פיטבול PILATES חן אטלי	09:30 L פילאטיס בונה עצם ליהי כהן	09:30 L PILATES חן אטלי	09:30 L PILATES אלכסנדרה	09:30 L PILATES ליהי כהן
18:00 BODYCOMBAT CINEMA	12:00 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 CXWORX CINEMA	10:30 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA	11:00 SH'BAM CINEMA	10:30 BODYPUMP CINEMA
19:00 L KICKBOX שי מוניס	12:00 L SPINNING סיון כראדי	11:00 SH'BAM CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 CXWORX CINEMA	16:00 SPINNING CINEMA	11:30 BODYCOMBAT CINEMA
20:00 BODYPUMP CINEMA	13:00 L BODYPUMP עופרה	16:00 SPINNING CINEMA	16:00 SPINNING CINEMA	16:00 SPINNING CINEMA	17:00 SPINNING CINEMA	16:00 SPINNING CINEMA
	14:00 L PILATES עופרה	17:00 SPINNING CINEMA	17:00 SPINNING CINEMA	17:00 SPINNING CINEMA	18:00 L PILATES ברטה	17:00 SPINNING CINEMA
	16:00 SPINNING CINEMA	18:00 L PILATES ברטה	18:00 L עיצוב מדרגה קטיה שיפולין	18:00 L עיצוב רלי	19:00 L טבטה + GRIT סבלי	18:00 L עיצוב נוי בוזגלו
	17:00 SPINNING CINEMA	19:00 L טבטה סבלי	19:00 L PILATES שרי להב	19:00 BODY COMBAT דולב בסקטר	19:00 L SPINNING סמדי קורן	19:00 L סדנת בטן סבב מדריכים
		20:00 KICKBOX שי מוניס	20:00 L SPINNING סמדי קורן	20:00 L סדנת בטן סבב מדריכים	19:30 L בטן סבלי	19:00 L YOGA שרי להב
			20:00 L YOGA שרי להב	20:00 L BODYPUMP אסתי דיטשי	20:00 KICKBOX שי מוניס	19:00 L SPINNING נוי
			21:00 L עיצוב דינאמי מרי גרה	21:00 L YOGA עומר שטיינר	20:00 L TRX VIP סבלי	20:30 L BODYPUMP חן אטלי
				21:00 SH'BAM CINEMA	22:00 CXWORX CINEMA	21:30 BODYBALANCE CINEMA

L שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | CINEMA שיעור מוקרן 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, 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 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 מוזיקה 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 מתן דגש ולימוד לביצוע התרגילים בטכניקה נכונה.

ICON BASE

ימים שני ורביעי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכף

VOD TIME