

! C O N

F I T N E S S

מערכת שעות

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 CXWORX 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 הדס גביון	08:30 יוגה לאטיס ניקול עמר	08:30 מתיחות יובל שחר	08:30 אימון פונקציונלי אלינה ציבול	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	10:00 SPINNING יפעת גודינגר	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	10:30 BODYBALANCE CINEMA	20:30 ZUMBA סבב מדריכות
11:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 CXWORX CINEMA	11:30 BODYPUMP CINEMA	11:30 SH'BAM CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	
12:30 CXWORX CINEMA	16:30 שיעור ג'וניור יובל שחר	16:30 BODYBALANCE CINEMA	12:30 BODYBALANCE CINEMA	16:30 BODYCOMBAT CINEMA	13:30 BODYPUMP CINEMA	
16:00 BODYCOMBAT CINEMA	17:30 SPINNING יפעת גודינגר	17:30 מדרגה אתלטי יובל שחר	16:30 CXWORX CINEMA	17:30 חוג כושר ילדים יובל שחר	14:30 BODYCOMBAT CINEMA	
17:00 עיצוב וחיזוק איילת ארד	18:30 עיצוב מדרגה איילת ארד	18:30 עיצוב וחיטוב יובל שחר	18:30 PILATES תמי מיכאלי	18:30 PILATES יובל שחר	15:30 BODYBALANCE CINEMA	
18:00 עיצוב דינמי איילת ארד	19:30 PILATES ניקול עמר	19:30 CORE חיה יונה	19:30 ZUMBA שחר גולוב	19:30 BODYPUMP יובל שחר	16:30 CXWORX CINEMA	
19:00 אימון פונקציונלי יובל שחר	20:30 עיצוב וחיזוק ניקול עמר	20:30 ZUMBA אנה נקריטי	20:30 פונקציונלי אנה נקריטי	20:30 LATIN DANCE רוול נוסינוביץ		
20:00 PILATES תמי מיכאלי	21:30 BODYPUMP CINEMA	21:30 BODYCOMBAT CINEMA	21:30 SH'BAM CINEMA	21:30 BODYCOMBAT CINEMA		
21:00 ZUMBA רוני גורדון						

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

יום ג' 18:30

6.7 יום שני

16:30 גילאים

8-13

הטבה למנויים:

כרטיס אורח

מתנה:

פרטים בקבלה

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

הדרכות

יום א' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BURNINGיום ב' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FUNCTIONALיום ג' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BUILDINGיום ה' 18:30
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FITNESS

* 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!

GRIT

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 בכיף

VOD TIME