

!CON

FITNESS

## מערכת שעות מרץ 2023

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
	08:30 <b>L</b> <b>PILATES</b> איילת		08:30 <b>L</b> <b>PILATES</b> אופיר			09:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> איילת
	10:00 <b>L</b> <b>HIIT</b> מיטל					
	10:45 30 דק' <b>L</b> <b>CORE &amp; ABS</b> מיטל	17:30 <b>L</b> <b>POWER PILATES</b> אלעד		17:30 <b>L</b> <b>PILATES</b> אלעד	17:00 מתקדמים <b>L</b> <b>PILATES</b> איילת	17:00 <b>L</b> <b>PILATES</b> אלעד
	11:30 <b>L</b> <b>YOGA</b> אלכסה	18:30 <b>L</b> <b>YOGA</b> אורטל	17:00 <b>L</b> <b>FUNCTIONAL HIIT</b> אלעד	18:30 <b>L</b> <b>FULLBODY HIIT</b> אלעד	18:00 <b>L</b> <b>FUNCTIONAL HIIT</b> מיטל	18:00 <b>L</b> <b>עיצוב</b> איילת
			19:30 <b>L</b> <b>HIIT</b> קורל	19:30 <b>L</b> <b>YOGA</b> אלכסה	18:45 <b>L</b> <b>CORE &amp; ABS</b> מיטל	19:15 <b>L</b> <b>TWERK</b> דשה
08:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	12:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	10:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	10:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	08:30 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	09:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	10:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA
10:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	14:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	10:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	10:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	11:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA
12:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	16:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	16:00 <b>BODYCOMBAT</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	11:00 <b>CXWORX</b> CINEMA	
13:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA			21:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA	16:00 <b>SH'BAM</b> CINEMA	16:00 <b>BODYBALANCE</b> CINEMA	21:30 <b>SH'BAM</b> CINEMA
14:00 <b>BODYPUMP</b> CINEMA						
15:00 <b>CXWORX</b> CINEMA						
						<b>L</b> שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו <b>CINEMA</b> 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

DYNAMIC STRENGTH \*

\* 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.

LES MILLS  
SH'BAM

45 דקות של אימון אירובי מאתגר, מוזיקה ממריצה מדריכים מיומנים ומתאמנים שבועטים, מתאגרפים 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 אימון 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 מדיצינה 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, ירכיבים 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 מוסיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.

ZUMBA  
FLEX

30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.

LES MILLS  
CXWORX

אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

BOOTCAMP

ימים ראשון-חמישי  
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים  
ואנחנו מקרינים אותם בכף

VOD TIME